

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A
PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Anglický jazyk – tělesná výchova

Návrh harmonizačního programu v přírodě pro střední školy

An Outdoor harmonization program for upper secondary schools

Bakalářská práce: 12-FP-KTV- 22

Autor:
Bedřich ZVORNÍK

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
91	0	7	6	35	5

V Liberci dne:

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bedřich ZVORNÍK**
Osobní číslo: **P07000478**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Návrh harmonizačního programu v přírodě pro střední školy**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Na základě získaných informací vytvořit teoretické základy kurzu v přírodě
2. Vymezit vhodná místa, vzdělávací zařízení a vhodné kandidáty pro realizaci harmonizačního programu
3. Vytvořit model harmonizačního programu v přírodě pro střední školy

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176s. ISBN 80-7178-927-5
2. HRKAL, J., HANUŠ, R. Zlatý Fond her 2 hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy v Lipnici. 4. vyd. Praha: Portál, 2007. 165s. ISBN 978-80-7367-265-2
3. MAZAL, Ferdinand. Pohybové hry a hraní. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 292s. ISBN 80-85783-29-0
4. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. Pedagogika volného času. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221s. ISBN 978-80-7367-423-6
5. PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 205s. ISBN 978-80-7367-353-6

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radim Antoš
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 30. října 2009

Termín odevzdání bakalářské práce: 23. dubna 2010



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

dne

Čestné prohlášení

Název práce: Návrh harmonizačního programu v přírodě pro střední školy
Jméno a příjmení autora: Bedřich Zvorník
Osobní číslo: P07000478

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 30.7.2012

Bedřich Zvorník

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat mému vedoucímu práce, panu Mgr. Radimovi Antošovi za jeho cenné rady, podporu, ochotu a trpělivost při psaní této bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na vytvoření několikadenního harmonizačního (adaptačního) programu v přírodě pro studenty prvních ročníků středních škol. V první části jsou shrnuty poznatky z prostudované literatury a jiných zdrojů zabývajících se pedagogikou, zážitkovou pedagogikou a pedagogikou volného času, které slouží jako teoretický základ pro uspořádání a realizaci kurzu v přírodě. Druhá část je věnována analýze prostředí, přípravě a vytvoření návrhu harmonizačního programu.

Klíčová slova

Zážitková pedagogika, pedagogika volného času, adaptační kurz, instruktor, hra, student, střední škola, organizace, sociální skupina, adaptace.

Annotation

The bachelor thesis deals with creating an outdoor harmonization (adaptation) program for first grade students, which lasts several days. In the first section there are summarized facts that were found in specialized literature and other sources which describe pedagogy, the pedagogy of experience and the pedagogy of free time. These sources provide a theoretical base for organizing and realization of an outdoor course. The second part is devoted to an analysis of environment, preparation and creation of a harmonization program.

Key words

The pedagogy of experience, the pedagogy of free time, adaptation course, instructor, game, student, secondary school, organization, social group, adaptation.

OBSAH

Úvod.....	- 9 -
1 Hlavní cíl.....	- 10 -
1.1 Dílčí úkoly	- 10 -
2 Pedagogika.....	- 11 -
2.1 Definice.....	- 11 -
2.2 Předmět pedagogiky	- 11 -
2.3 Dělení pedagogiky	- 13 -
2.4 Pedagogické směry	- 14 -
2.4.1 Nové pedagogické směry	- 15 -
3 Pedagogika volného času.....	- 19 -
3.1 Volný čas	- 19 -
3.2 Výchova mimo vyučování	- 20 -
3.3 Funkce.....	- 21 -
3.4 Obsah výchovy mimo vyučování	- 23 -
3.5 Kroky k docílení úspěšné výchovy mimo vyučování	- 24 -
4 Zážitková pedagogika	- 25 -
4.1 Definice.....	- 25 -
4.2 Historie.....	- 26 -
4.3 Zážitek, prožitek a zkušenost.....	- 29 -
4.4 Prostředek (hra).....	- 29 -
4.5 Zákonitosti.....	- 34 -
5 Adaptační kurzy	- 38 -
5.1 Definice.....	- 38 -
5.2 Cíle.....	- 40 -
5.3 Organizace	- 40 -
5.3.1 Prázdninová škola v Lipnici (založení až 1989).....	- 40 -
5.3.2 Hnutí GO!	- 42 -
5.3.3 Centrum outdoorových programů (COP)	- 44 -
5.3.4 Special team for adventure in nature (STAN)	- 44 -
5.4 Plánování	- 45 -
6 Instruktorský tým	- 52 -
6.1 Osobnost instruktora	- 52 -
6.2 Tým instruktorů	- 52 -
7 Účastníci	- 55 -
7.1 Puberta	- 56 -
7.2 Adolescence	- 57 -
7.3 Sociální skupina.....	- 58 -
7.4 Skupinová dynamika.....	- 58 -
8 Harmonizační program	- 60 -
8.1 Analýza prostředí	- 60 -
8.2 Cílová skupina	- 61 -
8.3 Propagace a komunikaci s účastníky	- 63 -
8.4 Středisko	- 64 -
8.5 Financování.....	- 65 -

8.6	Plánování a přípravy kurzu	- 66 -
8.7	Cíle kurzu.....	- 67 -
8.8	Předpokládaný program kurzu.....	- 68 -
8.9	Rozpis dnů	- 69 -
8.9.1	První den	- 69 -
8.9.2	Druhý den	- 71 -
8.9.3	Třetí den.....	- 72 -
9	Závěr	- 73 -
10	Seznam zdrojů.....	- 75 -
11	Seznam příloh	- 79 -

Seznam obrázků

Obrázek 1	Kolbův cyklus	- 26 -
Obrázek 2	Rozšiřování komfortní zóny.....	- 35 -
Obrázek 3	Proces aktivního učení	- 36 -
Obrázek 4	Holistický model	- 37 -
Obrázek 5	Flow - Proudění.....	- 38 -
Obrázek 6	Pět stupňů dramaturgie.....	- 47 -
Obrázek 7	Program kurzu	- 68 -

Seznam tabulek

Tabulka 1	Přípravy instruktorů	- 51 -
Tabulka 2	Výchozí stav	- 61 -
Tabulka 3	Náklady.....	- 66 -
Tabulka 4	První den.....	- 69 -
Tabulka 5	Druhý den	- 71 -
Tabulka 6	Třetí den.....	- 72 -

Seznam zkratek

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
cca	cirka
CD	compact disc
cm	centimetr
COP	centrum outdoorových programů
DiS.	diplomovaný specialista
FTK UP	Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého
FTVS UK	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
GJK	Gymnázium Jana Keplera
ICT	Information and Communication Technologies
Kč	korun českých
km	kilometr
m	metr
Mgr.	magistr
min	minuta
např.	například
OB	Outward Bound
popř.	popřípadě
PŠL	Prázdninová škola Lipnice
spol.	společnost
s.r.o.	společnost s ručením omezeným
SSM	sovětský svaz mládeže
STAN	Special Team for Adventure in Nature
tzv.	takzvaný

Úvod

V bakalářské práci se budeme věnovat harmonizačnímu (adaptačnímu) kurzu pro studenty, kteří nastupují do prvních ročníků středních škol. Toto téma nás napadlo v souvislosti s přípravným kurzem pro nově příchozí studenty na TUL FP KTV, kde se studenti seznamují nejen mezi sebou, ale také s kantory příslušné fakulty, se studiem na vysoké škole apod.

Tento kurz považujeme za velice přínosný v mnoha ohledech, a proto si myslíme, že by bylo vhodné aplikovat podobný kurz pro začínající studenty středních škol.

Podobným úskalím, jako prochází studenti prvních ročníků vysokých škol, musí rovněž projít i začínající studenti středních škol. Každý z nás si určitě pamatuje, jak se po úspěšném absolvování základní školy hlásil na střední školu či odborné učiliště. Po přijetí na naši, ač už vysněnou nebo okolnostmi nutně zvolnou, střední školu, se v mnohých z nás zajisté objevovaly obavy, které se týkaly seznamování s novými spolužáky, kantory, ale i prostředím a předměty. Jistou formou nejistoty ovšem trpí i učitel, který netuší, jaký kolektiv mu bude přidělen a co od něj může očekávat.

Tak, jako se tomu předchází u přechodu ze středních škol na univerzity, by se tomu dalo předejít i při přechodu ze základních škol na ty střední. Proto bychom chtěli vytvořit několikadenní kurz v přírodě pro studenty, kde by se navzájem poznali na úrovni fyzické a emocionální, a utvořili by si mezi sebou sociální vazby, které by si přenesli do školního života. Mimo to je důležitým jevem i přivyknutí si studentů na třídní učitele, vyučované předměty a chod školy. Prostřednictvím toho se studenti rychleji přizpůsobí novému prostředí a rychleji zapojí do školního života. Tento kurz bude založen na poznatcích zážitkové pedagogiky, kterou lze brát jako komplexní proces slučující zážitek, vnímavost, ale i poznání se zapojením emocí, představivosti, ale také fyzických a intelektuálních aktivit.

1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit harmonizační (adaptační) program v přírodě pro studenty středních škol.

1.1 Dílčí úkoly

- 1) Vytvořit teoretické základy kurzu v přírodě na základě získaných poznatků z odborné literatury.
- 2) Vymezit vhodná místa, vzdělávací zařízení a vhodné kandidáty pro realizaci harmonizačního (adaptačního) programu.
- 3) Navrhnout model harmonizačního (adaptačního) programu v přírodě pro střední školy.

2 Pedagogika

V úvodní kapitole se pokusíme vymezit základní pojmy jako je pedagogika, předmět pedagogiky a její dělení z pohledů různých autorů, jelikož se domníváme, že z nich vychází všechny nové směry a právě i zážitková pedagogika. V další části popisujeme nové pedagogické směry, které jsou úzce spojeny s tématem práce, a o kterých se více rozepisujeme v následných podkapitolách.

2.1 Definice

Pojem pedagogika se vyvinul z řeckého slova *paidagogos*, což bylo v antickém Řecku označení pro otroka, který se staral o syna svého pána. Později se v antické latině objevuje výraz *paedagogus*, ale již s obměněným významem. Otrok už nebyl jen opečovatel, ale i učitel. Mnoho let poté se z výrazu *paedagogus* vyvíjí české výrazy jako pedagog, či pedagogika. Podobně tomu bylo i v ostatní zemích. Termín, jak ho známe dnes, nemá jakožto mnoho dalších, jednotnou definici, a to z toho důvodu, že význam je vázaný na historický vývoj tohoto oboru. Zajímavý názor na pedagogiku má Pařízek, který tvrdí, že pedagogika studuje společné rysy a souvislosti výchovy, které probíhají za různých podmínek. Tím měl na mysli, že výchova probíhá po celý život a to nejen ve škole, ale i v rodině, práci, ve volném čase apod. Tato definice se odklonila od tradičního pojetí tím, že pedagogika je vázaná pouze na školní edukaci. S. Kučerová tuto teorii rozvádí dál, když říká, že pedagogika se zabývá člověkem v situaci výchovy, kde je celý člověk se svými vztahy ke skutečnosti. Proto je tento předmět zkoumání velice komplikovaný a vyžaduje interdisciplinaritu všech věd o člověku. (Průcha, 1997)

2.2 Předmět pedagogiky

Základním předmětem pedagogiky je výchova, která může být determinována jako záměrné a cílevědomé působení na rozvoj jedince a jeho fyzických, psychických a sociálních vlastností v souladu s jeho individuálními dispozicemi, aby se mohl snadno integrovat do společnosti a socializovat se v ní.

Rozvoj jedince není ovlivňován pouze výchovou, jelikož se na tomto procesu podílí také dědičnost. Velký vliv má samozřejmě i prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje. Stále větší vliv na utváření jedince je přisuzován záměrnému působení profesionálních pedagogických pracovníků ve specifických institucích, které nazýváme výchova, na rozdíl od bezděčného vlivu prostředí, kterého si často ani nevšimneme.

Obvykle se výchova spojuje s péčí o jednotlivce či malou skupinu. Klasická školská pedagogika vidí třídu jako základní skupinu pro rozvoj, ale i dnes můžeme vidět, že hlavním obsahem pedagogického zájmu je výchova relativně malých sociálních skupin. Na tomto rozvoji menších a středně velkých skupin závisí utváření skupin větších, jako jsou státy, národy či jiné sociální skupiny. Proto je důležité soustředit svou pozornost na celospolečenské výchovné problémy, na výchovu ve společnosti a na dílčí formy, k nimž můžeme zařadit školní výchovu, mimoškolní výchovu v různých společenských organizacích, kulturní instituce, hromadné sdělovací prostředky a nesmíme zapomenout na rodinnou výchovu a sebevýchovu.

Současná výchova je výsledkem dlouhodobého hledání nejvhodnějšího vzdělávacího modelu, který by v sobě slučoval vybrané prvky z pedagogické tradice s výchovnými potřebami moderní společnosti. Spolu s ekonomickými a sociálně politickými činiteli je výchova jedním z nejvýznamnějších faktorů úspěšného rozvoje společnosti a jejích jednotlivých občanů jakožto vzdělaných, morálně uvědomělých osobností, které se aktivně podílejí na životě společnosti.

Výchova může být uplatňována dvojím způsobem. Prvním způsobem je výchova intencionální (přímá), kdy bezprostředně působíme na jedince, přičemž druhým je funkcionální (nepřímá), kdy osobnost rozvíjíme vhodně adaptovaným prostředím. Výchova by měla člověka připravit na sociální roli, kterou ve společnosti bude zastávat a to z toho důvodu, že stoupají požadavky na kvalifikovanost a specializaci každého jedince. Ten stále více zasahuje do materiálních, kulturních hodnot a mechanismů života celé společnosti. Proto

se výchova více zaměřuje na komplexní přípravu na život. Člověk plní ve svém životě mnoho rolí, jako třeba roli občana, úspěšného pracovníka, tvůrce životního prostředí, odpovědného partnera, rodiče apod., a proto bychom měli výchovu z hlediska sociálních rolí respektovat a složky výchovy zaměřovat takový směrem, aby připravily jedince jak v rovině intelektuální, tak i v rovině emocionálně-volní, a aby tím umožnily úplný rozvoj osobnosti.

Z hlediska kvalit, které bychom měli rozvíjet, se objevuje otázka, zda jde o pouhý rozvoj vědomostí, či se jedná i o dovednosti, návyky a schopnosti. V tomto ohledu je výchova členěná na dva dílčí procesy, jimiž jsou vzdělání a výchova v užším smyslu. Tyto dvě složky by v reálném pedagogickém procesu měly být jednotné, nelze je oddělovat, protože pak bychom nemohli hovořit o jednotném vzdělávacím procesu. Pedagogové jsou někdy kritizováni za to, že dávají přednost jen jedné stránce, a to té vzdělávací, kdy se osvojují vědomosti, dovednosti a schopnosti, před výchovou, která se zaměřuje na utváření postojů ke světu, hodnotám, lidem apod. (Jůva, 1999)

2.3 Dělení pedagogiky

Členění obsahu pedagogiky není konzistentní a je těžké zjistit, proč někteří odborníci dělí pedagogiku tak, a ne jinak. Dělení, které jsme vybrali, člení pedagogiku podle toho, jaké edukační vědy obsahuje.

Obecná pedagogika, historická pedagogika, komparativní a mezinárodní pedagogika, filosofie edukace, sociologie edukace, sociální pedagogika, speciální pedagogika, didaktika, školní pedagogika, pedagogická evaluace a edukometrie, pedagogická prognostika, andragogika, grontopedagogika a pedagogika volného času. (Průcha, 1997)

Hana Kasíková tvrdí, že chceme-li vytvořit poměrně pružné zobrazení členění pedagogických věd, musí být klasifikace sdružením více kritérií. V tomto případě se východiskem stává dělení na základní, hraniční a aplikovanou pedagogiku. Do

základní pedagogiky pak řadí obecnou pedagogiku, metodologii pedagogiky, dějiny pedagogiky, komperativní pedagogiku, didaktiku, teorii výchovy, sociální pedagogiku a pedagogickou diagnostiku. Dále pak vymezuje hraniční a aplikované disciplíny, které ale nejsou klíčové pro tuto práci. (Kasíková, 2007)

2.4 Pedagogické směry

Znalosti, dovednosti a postoje jsou tři hlavní zdroje, které lze ovlivnit prostřednictvím výchovy a vzdělávání. Pedagogické směry se odlišují podle toho, na který z těchto tří zdrojů jsou specializované. Největší důraz na předávání znalostí kladl klasický školský systém. Tyto znalosti žáci získávali odděleně, bez jakýchkoliv souvislostí. Nové rámcové programy, které se nyní objevují, jsou orientované na dovednosti, a ve spojení s průřezovými tématy zdůrazňují souvislosti a postoje. V kontrastu ke klasickému školství se objevuje Waldorfská pedagogika, která se vyznačuje zaměřením na dovednosti, postoje a hlavně individuální vývoj každého žáka. Předměty nejsou vyučovány izolovaně, tudíž se probíraná látka prolíná a je probírána pomaleji, ale zato důkladněji. Globální výchova je brána jako součást klasického vzdělávání, kde se snažíme zdůraznit pochopení vztahů, souvislostí a takéž proces předávání postojů. Spíše než klasický model soutěživosti se zde uplatňuje kooperace a aktivní zapojení žáka prostřednictvím zážitku, zkušeností a reflexe.

V současném školství si nachází své místo i ekologická výchova, která je vyučována především v různých ekologických centrech či střediscích volného času. Ekologická výchova je postavena na třech základních pilířích. Prvním z nich je výchova o přírodě, kdy jsou žáci obeznámeni o zákonitostech přírody a o tom, jak příroda funguje. Druhým pilířem je výchova v přírodě, kde se žákům vštěpuje pocitové vnímání přírody. Výchova pro přírodu je posledním článkem ekologické výchovy, která se zabývá akcemi na ochranu životního prostředí. Školní působení je pro jedince klíčové, ale nesmíme zapomínat na volnočasové, zájmové výchovné působení, které se objevuje například ve sportovní činnosti, hře na hudební nástroj apod. Nicméně tyto aktivity mají spíše dovedností charakter.

Jestliže se chceme zaměřit na znalosti, dovednosti nebo postoje, musíme si uvědomit, jakou metodu na účastníka výchovného procesu použijeme. Spojující metodou je využití zpětné vazby, která se může vyskytovat v mnoha obměnách, a která je nezbytně nutná pro efektivní působení výchovného procesu. Klasická podoba zpětné vazby při předávání znalostí je test, kdy si učitel ověří, co si žáci z výuky odnesli. Naopak tomu může být při tréninku dovedností, kdy trenér dává zpětně žákovi feedback, jak se mu dařilo. (R. Pelánek, 2008)

I když se objevují nové výukové směry, myslíme si, že stále je nejvíce prosazovaný klasický směr výuky, kdy je největší důraz kladen na znalosti. Žáci jsou nuceni učit se vše nazpaměť. Přitom formování postojů a dovedností je neméně důležité, a proto by se více škol mělo zapojit do různých programů ať už zážitkových či ekologických, jelikož by to umožnilo studentům další rozvoj.

2.4.1 Nové pedagogické směry

Některé pedagogické směry jsou neustále považovány za nové, i když jejich kořeny zasahují hluboko do historie a o jejich zásadách už toho bylo mnohé napsáno. Přesto bychom ale rádi uvedli stručný výčet principů, na kterých jsou tyto směry založené. Tradiční školství je neustále kritizováno za to, že na děti není pohlíženo jako na hotové bytosti. Dětství je bráno jako velmi důležitá část lidského bytí. V tomto období by dítě mělo být radostné, spontánní a mělo by mít život plný aktivit. Tyto směry nedominují nad klasickým školstvím, ale stávají se adekvátní alternativou. Zážitková pedagogika sdílí s novými směry velké množství prvků a dá se říci, že je jimi inspirována. (Jirásek, 2004)

2.4.1.1 Montessoriovská pedagogika

Zakladatelkou je Maria Montessori, která žila v letech 1879-1952. Tento druh pedagogiky je založen na odlišném přístupu k dítěti. Dítě je chápáno jako osobnost s jistými potřebami a je na něj nahlíženo jako na hotového člověka. Dospělí by neměli dítě utvářet a ani s ním nijak manipulovat. Dítě by mělo mít

v učiteli svého poradce a pomocníka při objevování a učení se novým věcem. Rovnocennost by měla být samozřejmostí, tak jako vstřícnost, otevřené jednání a trpělivost. Stavební kámen tohoto nového směru můžeme najít v myšlence, že člověk má v sobě geneticky zakódovanou potřebu se učit, objevovat a vyznat se v souvislostech. Při výuce je uplatňován respekt k individuálním potřebám dítěte s využitím senzitivní fáze, což je popsáno jako doba speciální vnímavosti, při které jsme schopni se naučit více.

V rámci samotné výuky necháváme část zodpovědnosti na dítěti, zejména při výběru tématu, o které se zajímá. Dále nenutíme dítě pracovat na určitém místě, jelikož záleží na něm, kde bude pracovat a s kým, jestli sám, ve dvojici či skupině. Dítě také není omezeno časově, nevyskytuje se zde žádné zvonění ohlašující konec výuky. V hodinách panuje svoboda rozhodování, která ale neznamená anarchii, tudíž si děti musí vybrat něco, co budou dělat a následně to dokončit. Dodržují se určitá pravidla, která se děti učí již v mateřské škole. Učitel zde hraje roli pozorovatele, a když je dítě nerozhodné, pomáhá mu s výběrem takové činnosti, která by jej zaujala. Nejdůležitější činností je vést jedince tak, aby pomalu objevovali vlastní zodpovědnost.

2.4.1.2 Waldorfská pedagogika

Tato škola byla založena rakouským filosofem a myslitelem Rudolfem Steinerem (1861-1925), kdy její základy vycházejí z antroposofie. Cílem waldorfské pedagogiky není pouze rozvoj znalostí, ale také tvůrčích schopností a sociálních dovedností. Na dítě se nahlíží jako na duchovní bytost, která je obdařena možností všestranného vývoje. Nadání by se mělo v dítěti rozvíjet tak, aby bylo jednoho dne schopno se ujmout výchovy sebe sama. I výuka proto obsahuje množství předmětů, které rozvíjejí nejen vědomosti. Velká pozornost je věnována výuce jazyků, ručních prací, řemesel aj. Tyto poznatky a dovednosti jsou dosahovány neobvyklým způsobem, kdy učitel zprostředkovává zážitky toho, jak věci fungují a nutí tak děti k tomu, aby je samy poznávaly. Obvyklé učebnice zde nenajdeme, jelikož místo nich si děti vytvářejí své vlastní. Co je velice

důležité zmínit je fakt, že se zde nepěstuje konkurence. Děti se nehoní za úspěchy, aby byly lepší než ostatní, ale jsou vedeny ke spolupráci s ostatními. Tato škola funguje jako společenství učitelů, žáků, ale i rodičů, kteří jsou zapojováni do různých akcí školy. Některé aktivity, které se na klasických školách označují jako mimoškolní, se odehrávají v rámci školy. (Průcha, 1996)

2.4.1.3 Jenský plán

Tento pedagogický směr byl založen Peterem Petersenem (1884-1952) v německém městě Jena. Podstatnou změnou oproti klasickému systému je organizace školy. Klade se důraz na to, aby spolu děti žily ve školním společenství po celou dobu školní docházky, a aby se spolu mohli učit jedinci bez rozdílu nadání, náboženství apod. Žáci se neučí v obvyklých třídách, protože jsou rozděleni do tzv. kmenových skupin, u kterých rozlišujeme čtyři druhy. Nižší pro první až třetí třídu, střední pro čtvrtou až šestou třídu, vyšší pro sedmou až osmou třídu a skupinu mladistvých pro devátou a desátou třídu. Důvodem tohoto rozvržení je podpora spolupráce mezi dětmi různých věkových skupin, které si musí navzájem pomáhat. Vzniká také třídní společenství, ve kterém vládne vzájemná odpovědnost.

Další odlišností je rozvržení dne. Děti nemají klasické rozvrhy, nýbrž tzv. týdenní plány práce, které obsahují čtyři základní druhy činností, kterými jsou jádrové vyučování, výuka v kursech, volná práce a další aktivity v pracovních společenstvích. Jenský plán kombinuje tyto činnosti se čtyřmi formami vzdělávání, a tak vzniká zcela unikátní model školní práce. Mezi formy vzdělání patří rozhovor, práce, ale i hra a slavnost. Jelikož jsou žáci vedeni k samostatnosti ve výuce, důležité jsou vhodné učební pomůcky, které jsou používány i u ostatních alternativních pedagogických směrů.

2.4.1.4 Freinetovská pedagogika

U vzniku tohoto směru stál francouzský reformátor a pedagog Celestin Freinet (1896-1966). Jeho vizí bylo zlepšení ekonomického a sociálního postavení prostého lidu pomocí vzdělání. Školy byly považovány za pracovní elementární instituce. Freinet si uvědomoval životní potřeby lidí, a proto se žáci učili jen to, co později mohli skutečně uplatnit v životě. Žáci měli rovněž svobodu ve vyjadřování svých myšlenek a pocitů. Velký důraz se kladl na práci s textem. Žáci si v minulosti vytvářeli vlastní texty, které si později mohli vytisknout na malém ručním lisu. Ruční lis ovšem nebyl jedinou pracovní pomůckou, jelikož dále na škole využívali například pracovní knihovnu s informativními sešity a audiovizuálními materiály. Práce byla individuální povahy, ale s možností spolupráce na tvorbě novin či jiných projektech. Tato výuka se velmi liší od tradičních metod, protože se zaměřuje na besedy, rozhovory, přednášky, individualizované učení, praktická činnost a jiné.

2.4.1.5 Daltonský plán

Autorkou této pedagogické metody výuky je Helen Parkhurstová (1886-1973), která byla žákyní Marie Montessori. To, co odlišuje Daltonský plán od klasického vzdělávání je jeho organizace. Žák si s učitelem domluví harmonogram práce na dané období a poté záleží pouze na něm, jakým tempem bude pracovat a jak rychle úkol splní. Splní-li úkol dříve, je jen na něm, jak naloží s volným časem, nicméně většinou se věnuje zájmovým kroužkům. Žáci mohou mezi sebou spolupracovat, ale důraz je kladen na individualismus, protože podle Parkhurstové se žáci mnohem více naučí, když k výsledku dojdou samostatně, čímž se u nich projeví zodpovědnost. Tento systém se nikde nevyskytuje osamoceně, jelikož vždy slouží jako doplněk tradičního školního systému. Školy ho používají třeba jeden týden v měsíci nebo mají zavedené tzv. daltonské bloky, což jsou dvě hodiny v týdnu. (Průcha, 1996)

Jak jsme již zmiňovali výše, tyto nové pedagogické směry jsou inspirací zážitkové pedagogiky. V každém z nich můžeme najít prvky tohoto druhu

pedagogiky. Maria Montessori děti do ničeho nenutila a nechala je svobodně rozhodnout, což je srovnatelné s principem dobrovolnosti. V Jenském plánu můžeme nalézt iniciativu k vytvoření školního společenství a hlavně vzájemné pomoci, což je jedním z cílů zážitkové pedagogiky. Asi největší inspirací pro tento obor byla Waldorfská škola, jelikož se zde objevuje důraz na rozvoj sociálních dovedností a tvůrčích schopností, ale také na všestranný rozvoj a spolupráci.

3 Pedagogika volného času

Tématem další kapitoly je pedagogika volného času, ve které se zaměříme na volný čas jako takový, dále pak na výchovu mimo vyučování, její funkce a obsah. V závěrečné podkapitole shrneme jednotlivé kroky, jimiž docílíme kladných výsledků ve výchově mimo vyučování. Toto téma jsme do práce zařadili nejen z toho důvodu, že zážitková pedagogika a adaptační kurzy probíhají ve volném čase jedinců, kteří mají možnost volby aktivity, kterou sami shledají jako nejvhodnější, ale také proto, že i když se jedná o volný čas, studenti jsou pedagogicky ovlivňováni, tudíž vychováváni.

3.1 Volný čas

Tímto termínem se již zabývalo mnoho odborníků a autorů vědeckých děl. J. Pávková a spol. charakterizuje volný čas jako dobu, kdy jsme páni svého času a můžeme se svobodně rozhodnout, jak s časem naložíme. Jedná se zejména o činnosti zahrnující odpočinek, zábavu, různé kroužky, dovolené apod. U dětí se do volného času nezapočítává doba strávená ve škole, domácí úlohy a povinnosti v domácnosti, spánek, hygiena atd.

Dnes mají děti velké množství volného času a z hlediska výchovného by tento čas měl být pedagogicky ovlivňovaný, protože v tomto věku ještě nemají schopnost se vyznat v množství zájmových činností. Samozřejmostí by měla být dobrovolnost dítěte se zúčastnit, široká nabídka přitažlivých aktivit a nenásilnost při vedení. Autorka tvrdí, že mnoho dětí tráví svůj volný čas správně v zájmových

kroužcích, různých organizacích apod., ale stále existuje velké množství dětí, které prožívají svůj volný čas na veřejných prostranstvích, zejména na ulici bez dozoru, což může mít vliv na jejich výchovu a navíc je v ohrožení i jejich bezpečnost. Převažují názory, že rodiče by měli zajistit výchovu dětí ve volném čase, ale tyto názory jsou podle autorky scestné, protože rodiče nemají dostatek času, aby se pokaždé mohli dětem plně věnovat. Chybí jim rovněž kvalifikovanost a vhodné materiální vybavení. Stát by měl mít zájem na tom, jestli jsou děti ve volném čase pedagogicky ovlivňované, jelikož výchova ve volném čase má také preventivní význam. (Pávková, 2008)

Zajímavá je i definice B. Hofbauera, který volný čas popisuje jako dobu, ve které člověk nevykonává aktivitu pod nátlakem závazků vyplívajících z jeho sociálních rolí, jako je dělba práce či nezbytnost rozvoje a zachování života. Dále volný čas popisuje z hlediska německé literatury jako dobu, která nám zůstane po splnění pracovních i nepracovních povinností. Jeho nejpřesnější definice je však podle obsahu, kdy se jedná o činnosti, do kterých vstupujeme s očekáváním a hlavně dobrovolně, a která nám přináší uspokojení a zážitky. (Hofbauer, 2004)

Toto téma je velice zajímavé a dalo by se o něm dlouze psát. Dnešní děti, jak již autorka zmiňuje, mají velkou spoustu volného času, ale neumějí s ním správně nakládat. Dřívější mládež hrála venku jakékoli hry, ale dnes se mladí lidé spíše shromažďují ve skupinkách, popíjejí alkohol a stále častěji provozují trestnou činnost. Jsme zastánci toho názoru, že by mladí lidé měli být více informováni a hlavně pedagogicky ovlivňováni, zejména ve školách, což by je vedlo k lepšímu využití volného času a životnímu stylu.

3.2 Výchova mimo vyučování

Na výchově mimo vyučování se podílí škola, rodina, různé instituce k tomu určené a další subjekty a vlivy. Pojem výchova mimo vyučování můžeme charakterizovat jako činnost probíhající mimo povinné vyučování bezprostředního vlivu rodiny v dané instituci a ve volném čase. Významnou

součástí výchovného působení je pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže. Tímto ovlivňováním bychom děti měli vést k tomu, aby uměly kvalitně využít svůj volný čas. Kvalitním využitím volného času dosáhneme lepší pracovní a studijní výkonnosti. V průběhu volného času je možné formovat hodnotové zájmy, uspokojovat a zlepšovat lidské potřeby, rozvíjet schopnosti i upevňovat morální vlastnosti. Měli bychom zároveň vést dítě k celoživotnímu vzdělávání.

Výchova mimo vyučování plní řadu funkcí, jak vzdělávací a výchovnou, tak i sociální a zdravotní. Tím, že budeme cíleně ovlivňovat volný čas dětí, můžeme dosáhnout preventivních opatření v souvislosti s výchovnými problémy, jimiž mohou být agresivita, drogové závislosti, gamblerství, promiskuita aj., které v dnešní době prožívají výrazný nárůst, společně s kriminalitou mladistvých. (Pávková, 2008)

3.3 Funkce

Výchova mimo vyučování je specifickou oblastí výchovy, která zahrnuje čtyři základní funkce, kterými jsou výchovně-vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. (Pávková, 2008)

- **výchovně-vzdělávací**

Tato funkce je považována za nejdůležitější a je často zdůrazňována. Na jejím plnění se podílejí různé instituce podle svých možností a legislativního poslání. Důležitý je rozvoj schopností, kultivace a uspokojování zájmů a potřeb a také utváření kladných postojů a morálních vlastností. Děti bychom měli motivovat množstvím zábavných a účelných aktivit, které povedou k získání nových vědomostí, dovedností i návyků. Neměli bychom zapomínat na rozvoj poznávacích procesů a vedení k celoživotnímu vzdělávání. Praktické aktivity jsou prostředkem, na jehož základě si mladí lidé utvářejí vlastní názory a pohledy na svět.

- **zdravotní funkce**

Institute pro výchovu mimo vyučování plní tuto funkci tím, že dodržují jistý režim dne a přispívají k utváření představy zdravého životního stylu. Ten se vyznačuje zejména tím, že se pravidelně zaměřují činnosti, jako jsou duševní a tělesná aktivita, práce a odpočinek, organizované a spontánní aktivity. Avšak klíčovým faktorem je pro dítě pohyb na čerstvém vzduchu, ke kterému bychom měli touto funkcí směřovat. Děti jsou nuceny celý den prosedět ve školách, a tak jsou pohybové aktivity nutností z hlediska jejich zdraví. Racionální výživa a hygiena jsou také součástí zdravého životního stylu, a proto by se měly v institucích pro mimoškolní výchovu dodržovat. Příjemné prostředí, pobyt na čerstvém vzduchu s přáteli a zábavné aktivity vedou ke zdravému duševnímu stavu člověka.

- **sociální funkce**

Institute výchovně-vzdělávací napomáhají stírat rozdíly v nestejných materiálních a psychologických podmínkách, což dodává podporu zejména dětem z méně podnětného či konfliktního rodinného prostředí. Svojí činností se podílejí na utváření bohatých sociálních vztahů. Každá instituce však plní sociální funkci jinou měrou. Sociální funkce nejvíce naplňují ty instituce, které pracují s malými dětmi, a které plní funkci rodinné výchovy. Sociální funkce také zahrnuje výuku a nácvik komunikativních dovedností, rozvoj sociálních kompetencí a seznamování se se společenskými pravidly.

- **preventivní funkce**

V dnešní době se tato funkce stává prioritní a je na ni kladen zvýšený důraz. Důvody jsou známy a je nutné se jimi zabývat. Touto prevencí máme na mysli ochranu před nevhodným a škodlivým chováním, což zahrnuje především drogové závislosti, kriminalitu, delikvencei šikanování, rasismus a mnoho dalších. Vždy je výhodnější začít s prevencí v dětství, než později nést následky toho, čemu jsme mohli předejít, ale zanedbali jsme to. Prevence má tři úrovně. První

úrovni je primární prevence, která je cílená na celou populaci a především na tu oblast, která není riziková a ani jinak narušená. Sekundární prevence je druhou úrovní a zabývá se aktivitami, které jsou směřované na rizikové jedince a na jejich případné oběti. Poslední úrovní je terciární prevence, která má za úkol napravovat již "nakažené" lidi, dále zkoumat sociální prostředí, příčiny a podmínky vzniku negativního chování.

Harmonizační (adaptační) kurz svým obsahem splňuje všechny tyto zmíněné funkce, a proto si myslíme, že může být vnímán jako pozitivní prostředek volného času a měl by být využíván na více školách.

3.4 Obsah výchovy mimo vyučování

Náplní výchovy mimo vyučování jsou různé činnosti. Jedná se o výchovně-vzdělávací činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, veřejně prospěšné a sebe-obslužné, které jako jediné mají povinnostní charakter. Jako první bychom mohli zmínit odpočinkovou činnost, která by neměla být fyzicky ani psychicky náročná a měla by být zaměřena na odstranění únavy, jako např.: klid na lůžku, procházka, či četba. Autorka by tuto činnost zařadila zejména po obědě, nicméně v případě potřeby může být aplikovaná i v průběhu dne.

Rekreační činnostmi chápeme aktivity spojené s odreagováním a rovněž s odstraněním únavy. Patří mezi ně například i náročnější tělovýchovné a sportovní aktivity. Další činnost je zájmová, kterou autorka označila za nejdůležitější, protože uspokojuje potřeby a rozvíjí schopnosti, čímž se podílí na tvorbě životního stylu a hodnotové orientace. Můžeme mezi ně zařadit schopnosti přírodovědné, společenskovední, sportovní, esteticko-výchovné aj. Sebe-obslužné činnosti slouží k rozvoji samostatnosti, a to v oblasti jednání s lidmi, společenského chování či jiných návyků. K jejímu dosažení je zapotřebí jak pravidelnosti a důslednosti, tak i trpělivosti. (Pávková, 2008)

3.5 Kroky k docílení úspěšné výchovy mimo vyučování

Zkušení odborníci vytvořili množství principů, jejichž dodržování by mělo být předpokladem úspěšného pedagogického procesu. Jedním z těchto principů je cílevědomost a soustavnost pedagogického působení, který se skládá z množství menších, ale promyšlených kroků vedoucích k dlouhodobému cíli. Z hlediska těchto cílů se zaměřujeme na utváření dovedností, návyků a postojů. Principem posloupnosti se rozumí tradiční postup pedagoga při výuce, kdy začíná tím jednodušším či známým a navazuje na to složitější a neznámé. Aktivnost a přiměřenost jsou principy úzce spojené. Jsou zaměřené na aktivity, které pedagog volí s přihlédnutím k věku, fyzické zdatnosti a vyspělosti účastníků. Důležité je, aby se všichni dobrovolně zapojili a nenudili se.

Kvalita výchovného působení může být posuzována rovněž podle toho, jestli se dodržují speciální požadavky. Jedním z nich je pedagogické ovlivňování volného času, které lze pojmut jako nezbytnost citlivého pedagogického vedení při účelném využívání volného času. O tomto využití se zmiňuje úmluva o právech dětí. Dalšími takovými požadavky jsou jednota a specifičnost výchovy mimo vyučování. Podstatné je dodržet společný cíl, kterým je rozvoj osobnosti jedince. Sporným požadavkem je dobrovolnost, jelikož často se jedná o relativní dobrovolnost. Pedagog by měl vytvořit takovou situaci či aktivitu, které by se děti zúčastnily svobodně. Do speciálních požadavků se řadí například i aktivita, seberealizace, požadavek na pestrost a přitažlivost, zajímavosti a zájmovosti a orientace na sociální kontakt. (Pávková, 2008)

Přístupy popsané v této části jsou jen výňatkem z mnoha dalších, které popisují jiní autoři. Musíme je brát pouze jako doporučený návod, jelikož každá skupina jedinců se chová jinak a vyžaduje jiný přístup.

4 Zážitková pedagogika

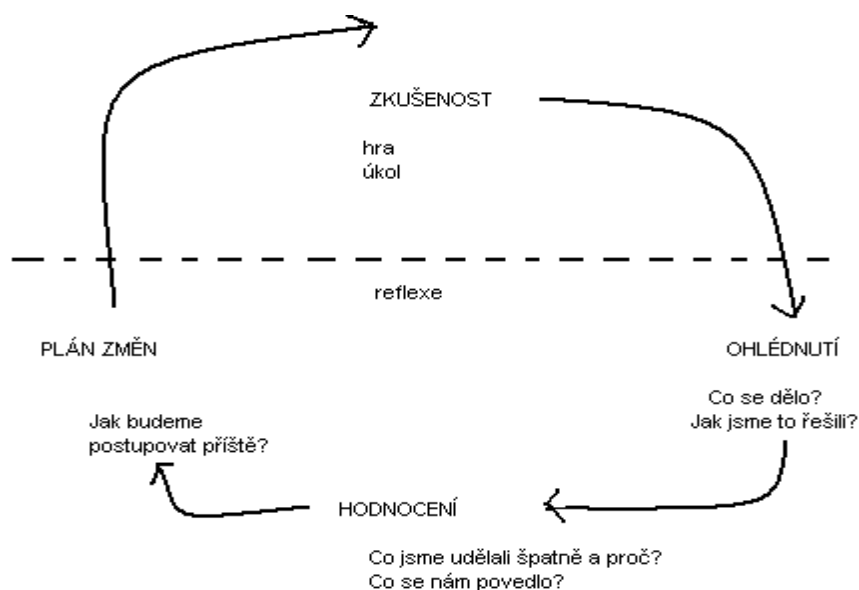
Nyní se budeme věnovat tématu zážitková pedagogika, na které jsou všechny kurzy v přírodě založeny. V podkapitolách rozvedeme její historii, dále vysvětlíme termíny, které můžou být pro laika matoucí. Zmíníme i prostředek zážitkové pedagogiky a zákonitosti, podle kterých tento druh pedagogiky pracuje

4.1 Definice

Zážitková pedagogika je ve své podstatě novodobým pojmem, jelikož do 90. let 20. století o ní bylo k dispozici jen několik málo informací. V dnešní době se o tomto termínu příliš nemluví mezi širokou veřejností, nicméně v odborné literatuře jsem našel mnoho definic, které se zážitkové pedagogiky týkají. Za zmínku stojí vymezení termínu od R. Pelánka, který říká, že je to pedagogický svět založený na zážitku, jež je zprostředkovaný jakousi aktivitou. Tyto aktivity po nás vyžadují vynaložení určité dávky energie jak psychické, tak i fyzické. Čím více energie vynaložíme, tím je zážitek silnější a zapamatovatelnější. Navíc se ho dá také lépe využít pro potřeby výuky.

Existují jisté formy komerční zábavy, která nás sice pobaví, ale nenutí nás do žádné činnosti, tudíž si z ní nic nezapamatujeme. Proto aktivity, které po nás požadují fyzickou či psychickou námahu, sice vypadají jako méně atraktivní, ale zato jsou užitečnější. Současně ale tvrdí, že ne každý zážitek je pedagogicky přínosný. V životě můžeme zažít mnoho zážitků, ale jen ty s následnou reflexí ho obohacují. K učení dochází jen tehdy, když se snažíme vyhodnotit zkušenost, kterou zážitek vyvolal. (Pelánek, 2008)

Tento vztah mezi zážitkem a zkušeností vystihuje Kolbův cyklus.



Obrázek 1 Kolbův cyklus

Važanský spojuje pedagogiku zážitku s pocity radosti, zábavy a elánu, ale i učením a úspěchem při překonání překážek. Dále říká, že kladé vysoké nároky na jednotlivce, skupiny i společnost, a že mění způsob lidského myšlení. Ve svém díle rovněž poukazuje na propojení triády „mozku, hlavy a srdce“, která chrání komplexnost lidského života a sociálních vztahů. (Važanský, 2001)

Zážitkové vzdělávání se velmi odlišuje od vzdělávání na školách. Je charakteristické tím, že se snaží o osobní rozvoj jedince v jiném, dobrodružném, prostředí s jistým stupněm nejistoty, rizikem a výzvou za použití her, či fyzické aktivity. Neméně důležitým faktorem je reflexe vykonaných aktivit. Tímto způsobem vzdělávání bychom měli obohacovat fyzickou, intelektuální, emoční a spirituální složku osobního růstu.

4.2 Historie

Kořeny zážitkové pedagogiky se dle autora dají nalézt již v odkazu J. A. Komenského, který prosazoval, aby se osobnost rozvíjela celostně. Toho

chtěl dosáhnout prostřednictvím her a hraní, nicméně klíčovým pro něj zůstával praktický přístup k výuce. Tvrdil, že smysly hrají velkou roli při nabývání důležitých zkušeností, a proto také prosazoval učení pomocí vlastní zkušenosti. Jako největší přínosy autor považuje propojení teorie s praxí, prolínání předmětů a samostatnost při řešení problémů.

Autor považuje turistiku za jeden ze základních kamenů zážitkového vzdělávání. V polovině 19. století se mezi Čechy zvyšoval zájem o poznávání historie a přírody, což vedlo k založení dvou velebných organizací Sokola (1862) a Turistického klubu (1888). Turistika nebyla v oblibě jen u nás, ale i v zahraničí a dostala se tak do širokého podvědomí, což mělo za následek zařazení termínu do odborných knih. Turistika je charakteristická tím, že propojuje aktivní pohyb a další činnosti jako například kempování, poznávání přírody a historických objektů.

Konec 19. století je zajímavý tím, že v něm mnoho sportovních odvětví zažilo velký boom. Ten přichází především z Anglie a do popředí se dostávají zejména vodní sporty a cyklistika. Právě v tomto období se pedagogové a zakladatelé různých spolků začínají zajímat o souvislosti mezi sportem, přírodou a výchovou. V Čechách se na počátku 20. století věnovala pozornost především dvěma hnutím, kterými byly anglosaské hnutí Baden-Powell a americké hnutí lesní moudrosti Woodcraft. Obě tato hnutí měla úspěch a byla různě přizpůsobována našim podmínkám. Tramping byl dalším fenoménem této doby, ale tentokrát pouze v Čechách. Táboření v lese zasáhlo zejména mladou generaci, která prahla po přírodě a svobodě. Důležitou organizací propagující sporty v přírodě bylo junácké hnutí, které pracovalo s termínem výchova v přírodě.

Ve světě se prosazovaly různé progresivní a liberální směry, což vedlo ke vzniku táborů, vzdělávacích kurzů či experimentálních škol. To mělo vliv i na české pedagogy, kdy tím nejznámějším byl Jaroslav Foglar, jehož teorie nabádá ke schopnosti sebekontroly, nezávislého přijímání rozhodnutí a ovlivňování vztahu k sobě i ostatním.

Období komunismu

Období druhé světové války je charakteristické tím, že vývoj zážitkové pedagogiky byl nejen zpomalen, ale i přerušen. Poválečná pohoda, kdy se obnovují činnosti většiny spolků, mizí s nástupem komunistické strany k moci. Její vliv pronikl do všech sfér lidského bytí, ale i tak se nepodařilo zničit demokratické proudy. Projevilo se to i tím, že se do školního vzdělávání začlenily prvky turistiky a sportu v přírodě. Rozmach zažívaly i školní výlety či lyžařské kurzy.

V roce 1953 se na Karlově Univerzitě otvírá katedra zaměřená na turistiku a sporty v přírodě, která se stává součástí fakulty tělesné výchovy a sportu. Náplň tohoto studia zahrnovala turistické a sportovní aktivity v přírodě. Na počátku byly výkony studentů měřeny a testovány, ale zpětná vazba či rozbor aktivit byl minimální. Mezi lety 1964 až 1968 byly do programu zařazeny i aktivity spojené s přípravou a vedením kurzů, avšak i ony byly nadále potlačovány politickou situací.

Po roce 1974 se u nás začínají objevovat zmínky o organizaci Outward Bound, která vykazuje podobnosti s konceptem Karlovy Univerzity. Za zmínku stojí také organizace Brontosaurus, která se snažila o ochranu životního prostředí a ekologickou výchovu mládeže. Velkým úspěchem se může jevit založení Prázdninové školy v Lipnici za velkého snažení mnoha pedagogů a dobrovolníků. Ve spolupráci s Karlovou univerzitou začala tato organizace produkovat základy moderního přístupu výchovy v přírodě. Výsledkem stálého vývoje se podařilo uspořádat mezinárodní konferenci „Výchova v přírodě“, kde se schválil další vývoj výchovy v přírodě u nás. Po převratu, v roce 1989, nastalo v zemi obnovování všech organizací a spolků. Pedagogové a odborníci se snažili navázat na činnost před rokem 1948 a zabudovat to nejlepší z vývoje za posledních čtyřicet let. Rozvoj zážitkových programů je stále v kompetenci fakulty tělesné výchovy a Prázdninové školy v Lipnici, ale objevují se i další instituce a organizace, které se zážitkovými akcemi zabývají. (Franc, 2007)

4.3 Zážitek, prožitek a zkušenost

Nyní bychom chtěli vymezit tři pojmy, které mohou být pro nezainteresovaného člověka velice matoucí. Těmito pojmy jsou zážitek, prožitek a zkušenost. Zejména prožitek a zážitek je velice těžké odlišit, jelikož v obecné češtině je významová nuance minimální a v anglickém jazyce je to nemožné rozlišit, jelikož pro oba výrazy má stejné pojmenování „experience“. Ivo Jirásek ve svém článku oznamuje, že momentálně není v českém jazyce sémantický rozdíl mezi slovy prožitek a zážitek, ale je zde rozdíl v užívání. Zážitek je třikrát více používán než prožitek.

Autorova vize prožitku je založena na aktivním prožívání. Jedná se o moment přítomné aktivity tělesné i myšlenkové. Jeho praktické působení nazývá výchovou prožitku. Jestliže si na tento okamžik později vzpomeneme a vrátíme se k němu, ať už ve vzpomínce, či analýze, potom autor hovoří o zážitku a o teorii jakožto zážitkové pedagogice. Cílem je, abychom získali jistou podobu prožité události a uměli ji využít i v jiných situacích. Tento přenos můžeme nazývat zkušeností. Autor také tvrdí, že zkušenost nezískáváme pouze přímo, ale větší měrou zprostředkovaně skrze komunikaci a přejímání od druhých. (Jirásek, 2004)

4.4 Prostředek (hra)

Hra je celosvětový fenomén, který zná každý člověk bez rozdílu věku, pohlaví a barvy pleti. Pod tímto pojmem si lidé představují něco jiného, protože existuje velké množství her. Slovní kopaná, šachy, karate nebo hokej jsou aktivity, které sice vypadají na první pohled nesourodě, ale můžeme je zařadit pod stejného jmenovatele. Z toho vyplývá, že hra má velmi široké hranice a je skoro nemožné pro ni najít ustálenou definici. Kupříkladu F. Mazal hru označuje jako cílenou činnost člověka, která se zdá býti neproduktivní, avšak je k životu nezbytná a je brána jako základní kategorie lidského života. (Mazal, 2000) Další autoři hru vymezují jinak, nicméně ve všech definicích můžeme najít několik společných prvků. V této části se pokusíme vymezit pojem hra, její charakteristiky a společné znaky z pohledů různých autorů. V závěru zmíníme dvě klasifikace her.

Hrkal a Hanuš hledali společné znaky her z hlediska lidského prožívání. Došli k názoru, že při hře pronikáme do tzv. jiného světa, ve kterém neřešíme každodenní problémy. Mohou se však vyskytnout společné prvky jako je třeba kámen, který v běžně vnímaném životě nemá význam, ale v realitě hry může představovat dům či auto. Společným znakem dle autorů je tedy možnost proniknout do světa jiného než je ten běžně prožívaný. V tomto světě se chováme odlišně a pro nehrající nepochopitelně.

Autoři vycházeli z myšlenek Johana Huizinga, a proto přidali ještě několik znaků, které jsou aplikovatelné na všechny hry. Jedním z těchto znaků je svoboda. Nemůžeme být nuceni si hrát, a tudíž by se mělo jednat o činnost s vnitřní motivací. Dalším znakem je vymanění se z běžného života a ponoření se do dočasné sféry aktivity s vlastní tendencí. Hry jsou uzavřené a ohraničené a to jak časově, tak prostorově. Dalším rysem je opakovatelnost, a to nejen hry jako celku, ale i jejích částí. Samozřejmostí by měla být jasně stanovená pravidla. Neméně důležitým znakem je rytmus, který by se měl obměňovat. Posledním rysem je napětí. To nastane v průběhu hry, kdy jsme plní nejistoty, jak se hra vyvine a zároveň plní naděje, že bychom mohli vyhrát. (Hrkal, Hanuš, 1998)

Mareš a Čáp definují hru jako přípravnou fázi pro učení, práci a celý život z důvodu toho, že rozvíjí celou řadu aspektů osobnosti. Přínos hry je velice pestrý, jelikož rozvíjí paměť, fantazii, myšlení, soustředění a také pozornost. Při sociální interakci se zlepšuje komunikace, řešení problémů a přijetí názorů ostatních. Tím, že jsou jasně stanovená pravidla, která se musí dodržovat, jsou děti nenásilnou formou připravovány na dodržování pravidel a norem společnosti. V průběhu hry děti normy přijmou a řídí se jimi, což vyžadují i od ostatních. Tento proces je velice přínosný jak z hlediska formování charakteru, tak i z hlediska mravní výchovy. (Čáp, Mareš, 2007)

Dalším bodem, kterému se budeme věnovat, je dělení her, které není vůbec jednotné. Liší se podle toho, na co je hra zaměřena, nebo pouze jinou interpretací autorů. Do této práce jsme zařadili dvě klasifikace, které dle našeho názoru nejlépe vystihují tuto problematiku.

Dělení her podle výchovných cílů, které rozvíjí (Hanuš, Chytilová 2009):

- Hry rozvíjející jazykovou inteligenci – srozumitelnost při vyjadřování;
- hry rozvíjející hudební inteligenci – schopnost vnímání tónu a rytmu;
- hry rozvíjející matematicko-logickou inteligenci – schopnost práce s čísly;
- hry rozvíjející prostorovou a pohybovou inteligenci – schopnost představivosti a nových obrazů a tvarů, zvládnutí různých sportů apod.;
- hry rozvíjející intrapersonální a interpersonální inteligenci – schopnost vnímat ostatní, ale i sám sebe;
- hry rozvíjející vztah k přírodě – schopnost vnímat celek.

Další zajímavé funkční dělení her dle jejich zařazení v průběhu kurzu prezentuje J. Neuman, (2000)

- Seznamovací hry

Tyto hry slouží k prolomení počátečního ostychu účastníků, kteří zpočátku osamoceni stojí a mlčky čekají, co se bude dít. Mezi takové hry můžeme zařadit hry na jména, protože je příjemné když vás někdo osloví křestní jménem. Měli bychom se snažit, aby hry utvářely veselou atmosféru, a aby se nikdo necítil nepříjemně. Hry jsou většinou krátké a dynamické a jsou dobrým začátkem kurzu.

- Zahřívací a kontaktní hry

Tento typ her je podobný těm seznamovacím, jelikož mají z účastníků shodit ostych před společným hraním a naladit je na stejnou vlnu. Hry jsou opět krátké a mají jednoduchá pravidla. Slouží jako příprava těla na vyšší aktivitu. Je jich velké množství. Může docházet k prvnímu kontaktu mezi účastníky, což vyžaduje vstřícný přístup. Důraz je kladen na činnost skupiny, čímž dochází k prvnímu navozování důvěry.

- Hrátky a zábavné soutěžení

Do této části her řadíme soutěže, hrátky, ale i hry na prověření ohebnosti a šikovnosti. Tyto hry se dají použít jak na začátku akce, tak i v průběhu, a pakliže chceme odlehčit situaci. Důležitou součástí je zde smích a zábava, a tak se objevují různé netradiční hry s celou řadou zábavných prvků.

- Hry na důvěru

Pro práci ve skupině je tím nejdůležitějším předpokladem důvěra. Ta se v životě buduje měsíce až roky, ale na kurzech na to máme velice krátkou dobu, proto využíváme her, které důvěru pomáhají tvořit. Mnohdy ani sám účastník nevnímá, že si buduje důvěru ke skupině, avšak vždy si bude pamatovat, kdo ho jistil při pádu. Tyto hry nemusí být ani tak fyzicky náročné, jelikož spíše vyžadují odvahu něco překonat.

- Iniciativní a týmové hry

Tyto hry vyžadují iniciativu všech členů skupiny a znalost silných a slabých stránek jednotlivců. Většinou je skupině zadán nějaký úkol, který vyžaduje spolupráci všech členů. K úspěšnému vyřešení vede vždy několik cest, ale je jen na skupině, jak se s výzvou vypořádá. Důležitou roli hraje instruktor, který musí hru správně uvést a zarámovat, nicméně sám se jí neúčastní, protože jen hlídá dodržování pravidel. Vždy musí zadat splnitelný úkol, aby nenesl vinu na neúspěchu.

- Hry na rozvoj komunikace a spolupráce

Při těchto hrách se nepoužívá běžná komunikace. Přenos informací je omezen tím, že se účastníkům zavážou oči. Předloží se jim nějaký problém, který musí vyřešit ve spolupráci s ostatními. Tento úkol je má naučit, jak naslouchat druhým a věnovat jim pozornost, čímž by si účastníci měli uvědomit, jak důležité je smyslové vnímání a jak se asi cítí člověk, který o takový smysl přišel.

- Hry a cvičení v přírodě

Tyto hry mají v dnešní době významnou roli, jelikož se velké množství her odehrává v halách a sportovních centrech. Ve velké míře se jedná o pohybové hry uskutečňující se na louce či v lese, které podporují vnímání přírody, ale také pohyb v přírodě zaměřený na běh, šplh, házení, zvedání apod. Na jejich základě studenti překonávají strach a mají tak pocit dobrodružství. Hry jsou zaměřeny na výkony jedinců a je tak na instruktorovi, aby podpořil ty slabší.

- Ekohry

Tento typ her vzbuzuje zájem o vše živé a navozuje atmosféru bližšího porozumění přírodě. Stává se, že ti, kdo se o přírodu tolik nezajímali, o ní najednou jeví nebývalý zájem. Tyto hry můžou vést účastníky k tomu, že začnou přemýšlet nad trvale udržitelným rozvojem a najdou si cestu k harmonickému životnímu stylu ve vztahu s přírodou.

- Závěrečné hry a rituály

Závěrečné hry by měly být vyvrcholením každé akce a jsou situovány na poslední dny kurzu. Nemělo by se jednat o hry založené na nadlidských výkonech, protože jsou spíše výsledkem kreativity a fantazie účastníků.

- Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

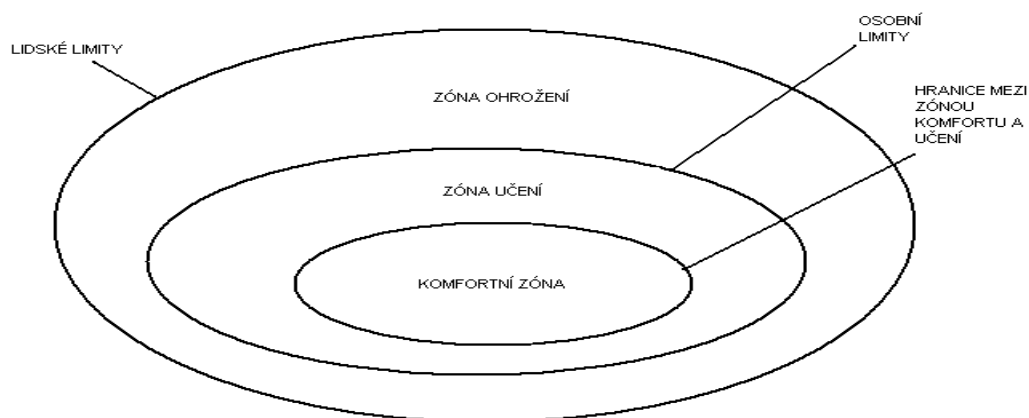
Her na reflexi je celá řada a neexistuje všeobecné osnova. Můžeme sem zařadit dotazníky, dramatizaci i výtvarné zpracování. Jejich cílem je zhodnocení kurzu ze strany účastníků.

4.5 Zákonistosti

Rozšiřování komfortní zóny

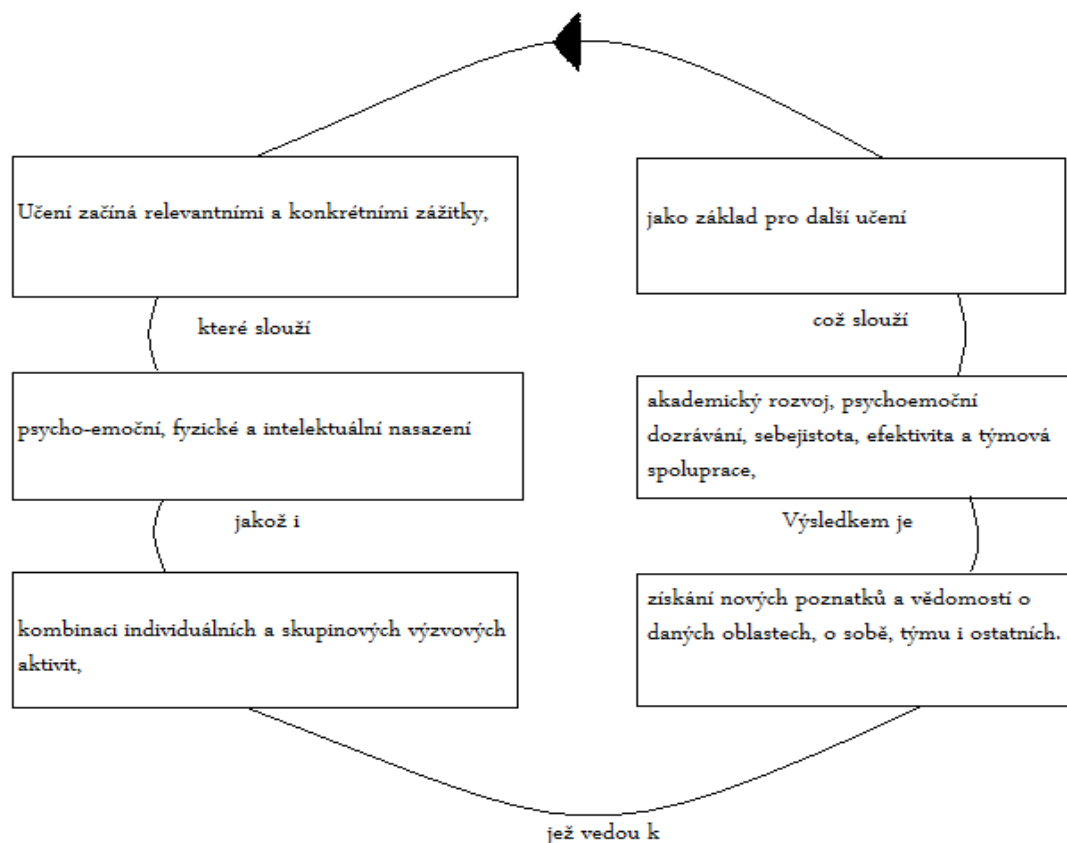
Komfortní zóna je takové prostředí, kde se člověk cítí v bezpečí a to jak fyzickém, tak psychickém. Toto prostředí je u každého člověka jiné a mění se v průběhu života. Člověk se velice často pohybuje jen v tomto prostředí a to proto, že je pro něj pohodlné a vykročením z této zóny by mu způsobilo nepříjemný pocit ohrožení. Často dochází k tomu, že se jedinec dostane mimo komfortní zónu. Nicméně pokud ho dostatečně podpoříme, může se stát, že jedinec překoná něco, co mu bylo nepříjemné a tím si tak rozšíří svou komfortní zónu.

Když znovu nastane obdobná situace, kterou již jednou překonal, nebude se v ní cítit nepříjemně a snadno ji překoná. Ovšem není jednoduché odhadnout jakou situaci nastavit, aby si jedinec komfortní zónu rozšířil. Jakmile nastavíme hranici příliš nízko, jedinec problém snadno vyřeší, ovšem bez jakéhokoli přínosu. Toto platí i v opačném případě, a to když nastavíme hranice moc vysoko. Jedinec nebude schopný úkol vyřešit nebo se dokonce bude cítit ohrožený. Poté dojde k tomu, že se komfortní zóna nejen nerozšíří, ale je tu nebezpečí jejího zmenšení. Tudíž musí být hranice stanovena tak, aby jedinec bral situaci jako výzvu, ale cítil se přitom v bezpečí. Dalším faktorem je, aby jedince úkol bavil, protože pouze tehdy se něčemu naučí. (Franc, 2007)



Obrázek 2 Rozšiřování komfortní zóny

Sakofs a Amstrong (1996) kladli důraz na nezastupitelnou roli učitele ve vzdělávacím procesu a také na mentální a emocionální zážitky s možností rozboru pomocí diskuze. Samozřejmostí by měla být fyzická a psychická bezpečnost, která umožňuje účastníkům se učit. Za prvky vzdělávacího procesu tedy označili jak učitele a zážitek, tak i následné použití získané znalosti, čas strávený o samotě s možností reflexe, dobrodružství, fyzickou zdatnost, metaforickou významovost a týmovou spolupráci.

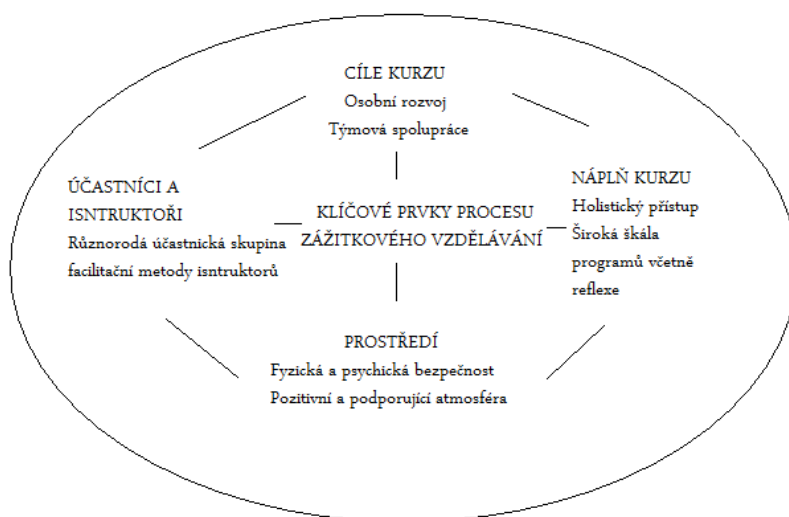


Obrázek 3 Proces aktivního učení

Holistický model

Dotazníkovou metodou na kurzech PŠL byly zjištěny komplexní faktory, jež mají velký podíl na rozvoji zážitkově vzdělávacích programů, ve kterých se jedná zejména o návrh skladby kurzu, kde bychom měli brát v potaz programové prostředky s reflexí, témata a problémy a hlavně, proč se kurz uskutečňuje. Dále je velmi klíčovým faktorem rozmanitost programů, kde klademe důraz na střídání různých druhů programů (fyzické, psychologické, sociální, kreativní, individuální a skupinové). Postupně bychom měli zvyšovat komplexitu. Neméně podstatným faktorem je bezpečnost prostředí, ve kterém učení probíhá. Měli bychom udržovat pozitivní prostředí umožňující účastníkům věnovat se hře v poklidu. Tím, že aktivitu zarámujeme, docílíme vyšší motivace a inspirace. Dalším aspektem je

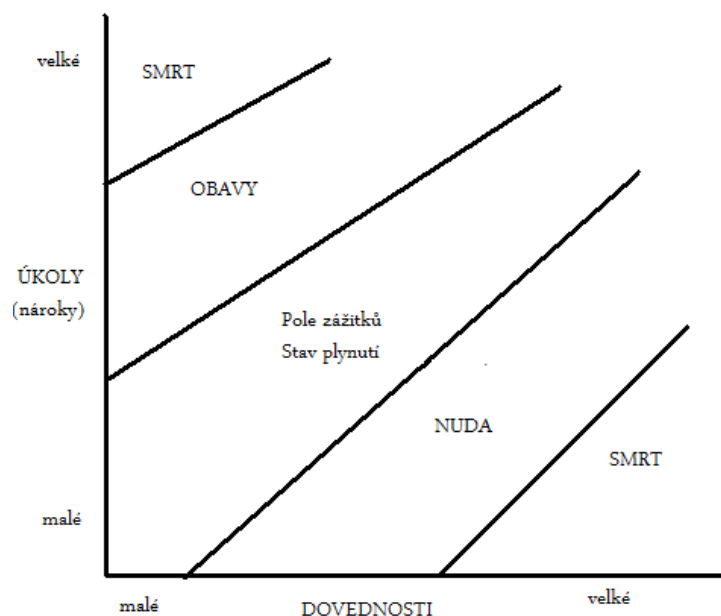
účastnická skupina, která je vždy velice různorodá. Nutná je dobrovolnost, ze které vyplývá zájem účastnit se aktivit, přemýšlet o sobě i druhých a schopnost naslouchat. Posledním faktorem jsou instruktoři, kteří tvoří jeden tým. Nicméně se zde objevují odlišné individuality s různými přednostmi, schopnostmi a dovednostmi. (Franc, 2007)



Obrázek 4 Holistický model

Flow – proudění

Americký psycholog maďarského původu, M. Csikszentmihalyi, vytvořil termín nazvaný „plynutí“. Tento stav vyjadřující nejvyšší vyjádření emoční inteligence napomáhá při zapojení emocí do služeb určité aktivity či učení. Při tomto stavu nejsou emoce pouze vnímány a dále uvolňovány, ale jsou konstruktivní a jsou energicky spojené s činností. Člověku v tomto stavu jde obtížná činnost s lehkostí. Klíčové je, aby aktivita vyžadovala zapojení všech schopností. Pokud by ale byla akce příliš jednoduchá či naopak složitá, mohly by se vyskytnout pocity nudy, respektive úzkosti. (Neuman, 2000)



Obrázek 5 Flow - Proudění

5 Adaptační kurzy

Tato část se zabývá adaptačními kurzy všeobecně. V podkapitolách rozvádíme cíle, prostředky, různé organizace zabývající se touto problematikou a také způsoby plánování takovéto akce. Myslíme si, že před samotným návrhem kurzu je nutné seznámit se s teoretickými poznatky a vycházet z nich při tvorbě vlastního projektu.

5.1 Definice

Chceme-li hovořit o adaptačních kurzech, je nutné tento termín vymezit. Začneme slovem adaptace, které vychází z latinského slova „adaptio“, což je v překladu přizpůsobení se. Z hlediska sociálního jde o začlenění se do společnosti. Z hlediska organizačního se jedná o střetnutí požadavků kladených na žáka, který vchází do nového prostředí, a jeho očekávání pro nové začlenění do školského systému. Adaptační kurzy zprostředkovávají studentům a třídnímu učiteli možnost poznat se na fyzické i emocionální rovině, vytvořit si sociální vazby a najít si své místo ve skupině ještě před začátkem školy. Výhodou těchto

kurzů je to, že pomáhají studentům rychleji se adaptovat do nového prostředí, a tím tak umožňují studentům snadnější zapojení se do školního života. (Žák, 2010)

Radek Pelánek se ve své publikaci věnuje rozborům zážitkových akcí, kdy adaptační kurz je jednou z nich. Autor neuvádí žádnou přesnou definici, ale spíše vystihuje charakteristiky, které by každá zážitková akce měla mít. Jsou jimi:

- Akce

Časově ohraničená událost bez přerušení. Trvání se pohybuje od několika hodin po několik dní.

- Zážitek

Nejdůležitější část programu stejně jako netradiční hry nebo dobrodružství. Tyto zážitky se později řízenou formou rozebírají prostřednictvím reflexe.

- Instruktoři

Pedagogové a vychovatelé, kteří akci připraví předem.

- Účastníci

Přesně vymezený soubor lidí, který vytváří soudržnou skupinu, účastníci se akce.

- Prostředí

Výběr zajímavého prostředí s hezkou přírodou podpoří akci.

- Program

Je sestaven z intenzivních činností a organizován instruktory. Pro účastníky je překvapením. Je pečlivě připraven tak, aby se naplnily vytyčené cíle.

- Pestrost

Je důležité, aby byl program rozmanitý a zahrnoval pohyb, vzdělání i tvorbu.

- Atmosféra

Akce má magickou atmosféru. Účastníci zažívají tajemno, romantiku i překvapení (Pelánek, 2008)

5.2 Cíle

S prvními cíli se v roce 2004 prezentoval Radek Hanuš. Rozdělil je na obecné a konkrétní. Mezi ty obecné řadíme ovlivnění oblasti sebe-pojetí, objevení významu skupiny a znovunalezení důležitosti vztahů v rodině. Konkrétní cíle se vyznačují rozvinutím fyzické i psychické přáceschopnosti a aktivity, poznáním vzájemné závislosti mezi skupinou a jedincem, rozvinutím tvořivé interakce ve skupině, zaměřením pozornosti na proces činnosti apod. Od té doby ale cíle adaptačních kurzů prodělaly řadu změn v důsledku zkracování kurzů, změn v programu kurzu a snížení intenzity intervence. V současné době jsou cíle zaměřené na urychlení skupinové dynamiky, usnadnění adaptace na nové prostředí, vytvoření sociálních vazeb, vzájemné poznání třídy na emocionální a fyzické rovině, budování vztahu s třídním učitelem a navození atmosféry radosti, důvěry a tolerance. (Žák, 2010)

5.3 Organizace

5.3.1 Prázdninová škola v Lipnici (založení až 1989)

PŠL je neziskovou organizací, která byla založena v roce 1977 pod záštitou sovětského svazu mládeže. Členové SSM nazývaní také „instruktoři pro pobyt v přírodě“ se dlouho snažili vytvořit centrum pro výchovu v přírodě, ale komunistické strana neměla pochopení pro tuto svobodomyšlnou a protisocialistickou skupinku, a tak zrušila její činnost v Praze. To ovšem neznamenalo její konec, jelikož bývalí členové se přesunuli do regionálních organizací a zůstali nadále aktivní a uspořádali konferenci na téma vzdělávání a pobyt v přírodě. Jejich snahy vyústily ve vznik Prázdninové školy v Lipnici, jakožto experimentálního a vzdělávacího centra pro výchovu v přírodě. Vedoucím se stal Allan Gintel a spolu s ním zde bylo dvacet placených instruktorů.

Do roku 1989 uspořádala PŠL devadesát šest kurzů pro středoškolské a vysokoškolské studenty. Rovněž se konala instruktorská soustředění, kterých se zúčastnilo více než dvě stě instruktorů. Na těchto soustředěních se objevovali

nejen profesori a spisovatelé, ale i umělci. I když organizace fungovala pod záštitou SSM, byla její činnost morálně přijatelná a cenná. V tomto období vlády komunismu se na kurzech kladl důraz především na rozvoj individualismu, ale s měnící se dobou a společností se měnily i priority, a proto se přesunul zájem na spolupráci a komunikaci. V počátcích 21. století se oba přístupy propojily a rozvíjela se silná osobnost schopná sebereflexe, která byla připravená spolupracovat.

FTVS UK byla pro PŠL vzorem, a tak byly kurzy zprvu zaměřeny na sport. Objevovala se výuka softbalu, ale i znaky trampingu, turistiky a táboření. PŠL nabízela velké množství kurzů s různým zaměřením. Interes se orientoval na řízení a vedení lidí, Bottega rozvíjela tvořivost a Archa se snažila nalézt rovnováhu v komplexním světě. Kořeny PŠL bychom mohli nalézt ve starořeckém ideálu kalokagathia, který klade důraz na vnější a vnitřní rozvoj. Termín je složený ze slov kalos – krásný a agathos – dobrý. V roce 1990 se PŠL konečně odpoutala od SSM a o rok později se stala přidruženým členem Outward Bound. Obě organizace se vyznačovaly podobnými pedagogickými přístupy. Pro PŠL zde byla možnost pro další rozvoj, jelikož OB bylo mezinárodní uspořádání. PŠL bylo směřováno na zážitkové vzdělávání, osobnostní rozvoj a pobyt v přírodě, což lidem pomáhalo najít vztah k sobě, ale i k ostatním. Cílem byl aktivní rozvoj vztahu k životu, zodpovědnosti a osobnostnímu růstu.

V současné době PŠL nabízí různé druhy kurzů orientující se na cílovou skupinu. Kurzy jsou pořádány pro teenagery, rodiče s dětmi, dospělé nad padesát let atd. Doba trvání se pohybuje mezi sedmi až čtrnácti dny a může se jednat jak o pobyt v chatkách, tak i o expedici. Každý kurz je jiný a je tvořen zejména fyzicky a mentálně náročnými hrami, tvořivými dílnami, diskuzemi a reflexí. Instruktoři jsou dobrovolníci, kteří jsou vybíráni z řad bývalých účastníků a většina nemá pedagogické ani outdoorové vzdělání. (Franc, 2007)

5.3.2 Hnutí GO!

Toto občanské sdružení vzniklo v roce 1997 a je projektem PŠL. Hlavními iniciátory byli zejména učitelé a studenti katedry rekreologie fakulty tělesné kultury UP Olomouc. Cílem bylo umožnit studentům co nejpohodlnější přechod ze základní na střední školu a připravit je na práci v novém kolektivu. Kurzy hnutí GO! jsou stejně jako PŠL založeny na moderních přístupech výchovy a vzdělávání a především pak na zážitkové pedagogice. Na těchto kurzech se rozvíjí sebepoznání, komunikace, týmová spolupráce a tvořivost, ale hlavně jde o všestranný rozvoj osobnosti. Hnutí GO! pořádá kurzy pro první ročníky středních škol, ale jen na určitých školách. Mezi další činnosti hnutí GO! můžeme také zařadit pořádání seminářů zážitkové pedagogiky, vzdělávací semináře pro budoucí instruktory. Zároveň uskutečňují výzkumy a píší do odborných publikací.

Historie

V roce 1989 byla vytvořena prvotní myšlenka projektu „GO!“. Psycholožka Jana Matějková a pedagogové Radek Schindler a V. Halada si předsevzali zlepšit přístup k budoucím studentům prvního ročníku středních škol. Základními myšlenkami projektu byly například poznání studentů mezi sebou a se svým budoucím učitelem, vytvoření sociálních vazeb, rychlejší přizpůsobení se novému prostředí, vyvolání radostné atmosféry, zlepšení vztahu mezi studentem a rodičem atd.

V roce 1991 se konal první kurz hnutí GO! pod vedením instruktorů PŠL. Gymnázium Jana Keplera v Praze se zavázalo ke spolupráci na dalších pět let, jelikož projekt uspořádaný pro jedinou třídu měl velký ohlas. Projektu se zúčastnil i ředitel školy J. Růžička a třídní učitelka. V roce 1992 se projekt týkal celého prvního ročníku zmíněného gymnázia. To znamenalo, že souběžně probíhaly dva dvanáctidenní kurzy se dvěma dny společných her a záměnou stanovišť v polovině kurzu. Vše probíhalo pod vedením V. a H. Haladových. V roce 1993 se uskutečnila jakási zimní obdoba projektu „GO!“ mimo rámec PŠL, kdy

se jednalo spíše o pokus. Srpen téhož roku opět přinesl tradiční kurz pro začínající studenty GJK. Cílem bylo nalézt nejvhodnější podobu společnou oběma programům. Kurz byl znovu veden V. a H. Haladovými. V roce 1994 se projekt konal za přítomnosti dvou instruktorek nadace Štúdia zážitku, partnerskou organizací PŠL na Slovensku. Radek Hanuš publikoval diplomovou práci a metodický film o projektu „GO!“. V září je uskutečněn první kurz pro Jesenické Gymnázium bez účasti PŠL pod vedením M. Hanuše a M. Navrátila. V roce 1995 se završuje spolupráce s GJK, jelikož škola má mnoho zkušených učitelů, aby kurz uspořádala bez pomoci. V tom samém roce se realizuje kurz i na Slovensku za spolupráce Štúdia zážitku a soukromého gymnázia v Bratislavě.

Rok 1996 je zlomový ve smyslu nového zaměření. Hnutí „GO!“ se chtělo orientovat na rozšíření kurzů do co největšího počtu středních škol po celé České a Slovenské republice. Kurzy, společně se studentskými novinami, rádiem, diskusními kluby a dalších, se zasloužily o první krok ke změně nálady na školách. Tento projekt by nemohl vzniknout bez masivní podpory ze strany studentů FTK UP v Olomouci a nadace AD FONTES. Vše probíhalo pod vedením Radka Hanuše a jeho týmu instruktorů. Rovněž začínají semináře zaměřené na vzdělávání instruktorů hnutí GO!

V roce 1997 se uskutečňuje další množství kurzů jako třeba na Obchodní akademii v Šumperku nebo na Průmyslové škole v Šumperku. Jak velký pozitivní vliv může kurz mít na studenty, prokázalo šetření vedené psychologickou poradnou v Šumperku. V následujícím roce je kurz poprvé uskutečněn na Gymnáziu J. Vítka v Jindřichově Hradci a také na Gymnáziu v Prostějově. Hnutí „GO!“ začalo spolupracovat s jiným občanským sdružením, a to s II. Renesance. Zároveň podávají granty na další šetření z hlediska účinnosti projektu a na podporu seminářů pro instruktory a učitele. V roce 1999 bylo do projektu „GO!“ zařazeno již deset škol. Hnutí stále více začíná spolupracovat s dalšími organizacemi podobného zaměření, jako je hnutí Brontosaurus. V roce 2000 se objevuje neobvyklý projekt „lanových drah“, který byl vytvořen na základě spolupráce s katedrou rekreologie UP v Olomouci. Středisko nabízí nízké i vysoké

lanové překážky pro členy i pro uchazeče z řad studentů a učitelů. Již tradičně proběhly kurzy na vybraných středních školách a navíc se uskutečnily i semináře zážitkové pedagogiky pro nové zájemce. (Občanské sdružení hnutí GO!, 2012)

5.3.3 Centrum outdoorových programů (COP)

Tato společnost má širokou nabídku služeb. Je zaměřena na děti školního věku a studentskou mládež z hlediska hodnotného využití volného času, mimoškolního vzdělávání, prevence kriminality a zdravého životního stylu. Společnost nabízí školní výlety s aktivním programem, adaptační kurzy, sportovní kurzy a další programy. To vše připraví ve svých střediscích na Vysočině a v Jižních Čechách, nebo všude po celé České republice. V programech jsou využívány moderní metody zážitkové pedagogiky a její činnost volně navazuje na fungování občanského sdružení Na pohodu. Programy jsou vedeny zkušenými instruktory z řad absolventů nebo studentů nejvyšších ročníků katedry rekreologie fakulty tělesné kultury UP v Olomouci, Ostravské univerzity a Masarykovy Univerzity v Brně. Každý program je vytvořený na míru klientovi dle konkrétních přání nebo nabízených balíčků. (Yashica s.r.o., 2012)

5.3.4 Special team for adventure in nature (STAN)

Tato státní nezisková organizace začala fungovat v roce 2004 a zabývá se aktivním využitím volného času, vzděláváním, zážitkovými pobyty atd. Ze začátku své existence pracovala pouze s patnácti školami za rok, ale od té doby se stala nejvytíženější organizací v oblasti školních akcí v České republice. V nabídce akcí můžeme nalézt až osmdesát stálých programů zahrnující školní výlety, školy v přírodě, adaptační kurzy a mnohé další. Programy jsou rozděleny podle cílových skupin, ve kterých najdeme mateřské, základní a střední školy, pedagogy, firemní klientelu či širokou veřejnost. Organizace působí ve třech střediscích Březová, Orientka a Relaxa s vlastními adrenalinovými parky a zaměstnává třicet stálých zaměstnanců a asi sto externistů. (Tajfun digital, 2012)

5.4 Plánování

Při přípravě a realizaci kurzu je nutné vzít v úvahu mnoho věcí, které lze rozdělit do několika fází. V této části se pokusíme přiblížit jednotlivé fáze, kterými organizátor akce musí projít, aby byl kurz úspěšný. Jedná se o tzv. dramaturgii kurzu, kterou autoři D. Franc a D. Zounek rozdělil do pěti kroků. Dále zde rozebereme členění dle Hanuše a Chytilové a na závěr uvedeme plán příprav z pohledu instruktorů.

Dramaturgie kurzu

Každý kurz bývá jiný a jeho příprava není výjimkou. Jednotlivé instruktorské týmy mají svoji metodu přípravy kurzu. Ať už se jedná o předem důkladně připravený plán, který se později dodržuje, nebo o částečný návrh, který se dotváří v průběhu kurzu. Z důvodu existence velkého množství možností, si každý tým volí přístup, který mu nejvíce vyhovuje. I přes takto velké množství metod se většina kurzů řídí pětistupňovým dramaturgickým postupem.

1) Práce na hlavním tématu

Hlavní téma kurzu je ve své podstatě nástin toho, jak bude kurz vypadat, i když se jedná spíše o nejobecnější představy. Kurz nemusí mít pouze jedno téma, tudíž může obsahovat i množství podtémat, která jsou vzájemně provázána, ale která navazují na téma hlavní. Hlavní téma je velice důležitou součástí, bez které by dramaturgie kurzu vůbec nemusela fungovat. Cíle a aktivity by měly mít vnitřní souvislost a ta by se mohla vytratit bez udání hlavního tématu. Avšak neměli bychom zaměřovat cíle a téma. Téma je pouze ukazatelem směru, jakým by se kurz měl ubírat a pomáhá s rozvojem konkrétnějších cílů. Tyto cíle mohou být obecného rázu, do něhož zahrnujeme zlepšení komunikačních schopností, kondice apod., ale mohou mít i hlubší význam.

2) Práce na scénáři

Úplný plán kurzu nazýváme scénář. Jedná se o výplň kurzu, kterou se instruktoři řídí, ale je vysoce pravděpodobné, že se bude v průběhu kurzu

měnit. S využitím všech pravidel dramaturgie je vytvořený harmonogram, který napovídá, kdy se jednotlivé činnosti budou odehrávat. Logistika činností není v této fázi příprav důležitá, a proto se věnujeme jen náplni kurzu. Je dobré si uvědomovat rovnovážnost zvolených činností z hlediska jejich zaměření. Dále je užitečné vyznačit si v harmonogramu místa, kde se budou objevovat fyzické, sociální, emoční a kreativní vrcholy kurzy. Z činností uvádíme velice často jen jejich typ, a ne jejich konkrétní znění, což vede k možnosti utváření nových her. Některé programy jsou záměrně nedokončené, aby byla možnost kurz v průběhu měnit a formovat podle aktuálního stavu. Poté je ale nutno mít na paměti, že každou změnou v programu se může narušit vyváženost a mohou být narušeny naše cíle.

3) Praktická dramaturgie

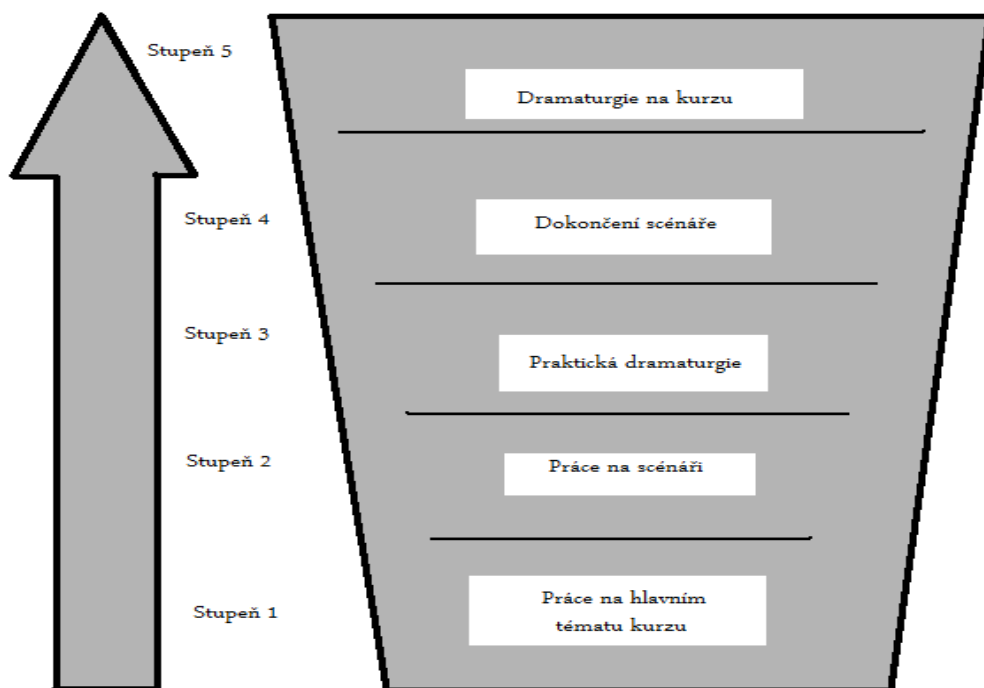
V podstatě se jedná o vytváření konkrétních činností, nebo selekci již vytvořených her takovým způsobem, aby nám zapadaly do požadavků dramaturgie. Nedílnou součástí je doba uvedení a zarámování aktivit. Ty poté mohou mít zcela odlišnou funkci ve scénáři. V této fázi se již musíme zabývat i praktickými záležitostmi jako je například množství instruktorů, požadavky na materiální vybavení a na čas určený k přípravě a jednotlivým aktivitám. Dříve se objevovaly snahy o důsledné vyplnění harmonogramu do poslední minuty, ale v dnešní době se od toho ustupuje a do popředí se dostává volnější přístup, kdy neplánujeme každou minutu, ale necháváme volný prostor.

4) Dokončení scénáře

Toto stádium příprav je charakteristické tím, že se tým instruktorů zabývá především logistikou. Kontroluje se odpovědnost za jednotlivé činnosti, zda je shromážděn všechny materiál a zda jsou pravidla her srozumitelná. Dále je nutno ověřit, zda je kurz komplexně vyvážený a není ohrožen jeho hladký průběh. Samozřejmě, že instruktoři nemůžou vědět, jak se kurz bude vyvíjet, ale mohou čerpat z jejich zkušeností a intuice. Instruktoři jsou většinou schopni do programu zasáhnout v závislosti na pozitivní či negativní reakce účastníků, kteří nevědomky utváří program.

5) Dramaturgie na kurzu

Předchozí čtyři stupně dramaturgie se týkaly přípravy před kurzem. Pátá fáze pojednává o dramaturgii přímo na probíhajícím kurzu. Jak je již zmíněno v předchozích bodech, dramaturgie nikdy není zcela fixně daná a pokaždé by v ní měla být možnost zásahu do výběru aktivit, jestliže to situace vyžaduje. Stav účastníků slouží jako indikátor, zda je nutné změnu učinit, či nikoli. Zkušený instruktor by měl odhadnout, jak na tom skupina je a zda je schopná zúčastnit se té či oné aktivity. Do hladkého průběhu kurzu mohou také zasáhnout i jiné nečekané problémy, jako je nepřízeň počasí nebo úrazy. Právě kvůli těmto případům je nutné mít připravenou alternativu.



Obrázek 6 Pět stupňů dramaturgie

Dramaturgická vlna

Jak už jsme mnohokrát zmínili, kurz je složen z různých činností, her a aktivit, které udávají ráz kurzu. Aktivity se střídají v určitých sekvencích (vlnách), podle toho, jak jsme je naplánovali. Dříve existovala pouze jedna vlna, která byla založená na fyzicky náročných úkolech s jejich pozdější reflexí. V dnešní době není náplň kurzů založená pouze na fyzických aktivitách, ale objevují se další vlny, které značí sociální, kreativní a psychologické aktivity.

Jednotlivé vlny se navzájem prolínají a můžeme u nich zaregistrovat jejich vrcholy a propady. Toto prolínání jednotlivých vln se ukazuje jako velice přínosné pro rovnováhu a rytmus kurzu. Abychom dosáhli co nejlepšího výsledku, dramaturgické vlny musejí být uspořádány rovnoměrně. Z teoretického hlediska se jedná o symetrické rozložení vln, ale v praxi je poté téměř nemožné udržet tuto rovnováhu, jelikož se křivky od sebe liší. Jednotlivé vrcholy a dna se mohou střídát v závislosti na cílech, které daný kurz má. Rozdíly jsou také v intenzitě, s jakou vlny udeří. Z těchto důvodů by nebylo moudré plánovat kurz takovým způsobem, aby byl za každou cenu naprosto vyvážený, ale aby působil flexibilně. S tímto pojmem úzce souvisí jiný, a to dramaturgický oblouk. Instruktoři při plánování kurzu skládají aktivity tak, aby mezi nimi byla souvislost, a právě pojmem dramaturgický oblouk vyjadřujeme vzájemnou souvislost mezi aktivitami. (Franc, 2007)

Autoři R. Hanuš a L. Chytilová ve své publikaci udávají, že každý projekt, ať už se jedná o dětské odpoledne nebo sedmidenní kurz má jasně stanovené fáze přípravy a realizace. Tvrdí, že některá z fází může trvat jen několik minut, či se nemusí objevit vůbec. I tak lze vytvořený seznam použít jako univerzální návod pro jakoukoliv akci.

- Cílování a tvorba základní myšlenky – Tento první krok slouží k vytvoření ideje, která vymezí, co a pro koho chceme akci udělat.

- Vymezení cílové skupiny – Tím, že si přesně určíme, pro koho chceme akci vytvořit, můžeme lépe stanovit cíle, program a celkovou dramaturgii.
- Stanovení cílů – Cíle mají vliv na celkový smysl akce a orientaci v úrovni působení na člověka, skupinu a společnost. Od těchto cílů se pak odvíjí výběr prostředků, sestavování programu a na závěr dopad projektu.
- Sestavení realizačního týmu a rolí v týmu – Když už máme vymyšlené, co chceme uskutečnit, je důležité obklopit se skupinou lidí, kteří tento cíl pomůžou realizovat. Podstatné je, aby měli schopnosti, motivaci a znalosti. Vždy je lepší mít celou škálu různých osobností pro realizaci programu.
- Zajištění ubytování a stravování – Je nutné vybrat místo, které bude splňovat naše požadavky na stravování a ubytování. Zároveň by mělo dotvářet správnou atmosféru. Místo vždy ovlivňuje výběr programu. Výborná znalost prostředí umožní vybrat hry, které napomůžou s naplněním cílů.
- Sestavení programu – Program vytváříme z různých prvků řazených dle pravidel dramaturgie a na základě stanovených cílů.
- Zajištění materiálu a služeb – Ubytování a stravování je jen nemalá část, která se musí zajistit. Dále je nutné sehnat materiál (tužky, papíry atd.) a zajistit služby (přeprava).
- Tvorba rozpočtu – Je základní prostředek k tomu, abychom mohli vyčíslit cenu pro účastníky. Je třeba obsáhnout náklady i příjmy, kdy výstupem je cena.
- Fundraising – Jedná se vlastně o to, že škola či organizace dostává pravidelně nějaké finanční prostředky od dárců z kruhu místních obyvatel, rodičů, živnostníků či bank. Každá škola se musí snažit vytvářet co nejlepší obraz, aby dostávala sponzorské dary a granty. Cena kurzu hraje velkou roli, a proto se snažíme snížit výslednou částku na minimum.

- Propagace – Pro získání účastníků na akci existuje mnoho způsobů, jako je například distribuce letáčků, inzerátů apod. Každá funguje s větší či menší úspěšností. I ty povinné školní projekty vyžadují propagaci a zvláště ty zážitkově pedagogické. V tomto případě jsou důležité rozhovory se studenty. Jedná-li se o dobrovolnou akci, musíme využít všech možných prostředků.
- Komunikace s účastníky – Ta začíná ve chvíli, kdy se o akci studenti dozvěděli a podali si přihlášku. Účastníkům se před akcí musí sdělit mnoho informací, jako třeba co si vzít s sebou. V případě, že se student přihlásí dlouho před konání akce, může se použít motivačního dopisu, který by měl udržet a zaručit studentův zájem.
- Příprava týmu před akcí – Tým by se měl scházet již před akcí, mnohdy i několik měsíců, ale záleží na velikosti akce. Úkolem schůzek je naladění týmu na společnou vlnu. Pedagogové a vychovatelé by měli společně pracovat na přípravách akce. Dále by měli věnovat pozornost stanoveným cílům.
- Práce týmu v průběhu akce – Tým instruktorů se dostává na akci do různých situací.
- Práce týmu po akci – Zorganizováním akce by práce instruktorů neměla skončit. Měli by rovněž vyhodnotit, zda vytyčené cíle byly dosaženy a jestli dramaturgie byla v pořádku. Poté by měli říct, co se povedlo a co ne, a v tom případě navrhnout, jak se tomu vyvarovat.

Na závěr této kapitoly přikládáme model přípravy z hlediska instruktorů dle Sedláčka, 1999.

1. Celovíkendová celotýmová schůzka	<ul style="list-style-type: none"> • Společné vyjasnění očekávání proč to děláme? • Ladění týmu, vzájemné seznámení a vyslovení si důvěry (jakou roli v týmu očekáváme, co jsou naše slabiny?) • Společné vyjasnění cílů kurzu (cílová skupina a její potřeby). • Známe-li cíle kurzu, stanovíme myšlenkovou linii kurzu. • Společné zvolení základních kamenů kurzu (stěžejní program, hry či bloky her) a jejich rámcové posazení do scénáře kurzu. • Cíle kurzu a myšlenková linie kurzu se vzájemně provazují přes základní kameny. • Vytvoření minitýmů (dvojice, trojice).
Příprava v mini týmech	<ul style="list-style-type: none"> • Dotváření a dosazení konkrétních her mezi základní kameny v souladu s myšlenkovou linií kurzu.
2. celovíkendová celotýmová schůzka	<ul style="list-style-type: none"> • Presentace dosazených konkrétních her a oponentura celého předběžného scénáře, to jest korekce, doplnění, vylepšení, vyladění. • Přijetí scénáře za vlastní každým členem týmu. • Rozpuštění minitýmů, členové týmu si vyberou, které konkrétní hry a programy chtějí a budou dělat, každá hra a aktivita má svého garanta nebo garanty.
Individuální práce garantů	<ul style="list-style-type: none"> • Garanti jednotlivých her či aktivit dotvoří a dotáhnou programy do konkrétní podoby, včetně sepsání potřebného technického zabezpečení, hudby, počtu různých rolí instruktorského sboru, vymyslí motivační scénář. V případě, že aktivita je používána vůbec poprvé, vytvoří její popis.
3. celovíkendová celotýmová schůzka	<ul style="list-style-type: none"> • Presentace práce garantů, postupně pole scénáře kurzu (kontrola myšlenkové a dějové linie kurzu). • Vyladění detailů scénáře, časové rozvržení, požadavky na kuchyni, materiálně-technické zabezpečení, které bude celkově na akci potřeba, hudba a jiné materiální zabezpečení. • Rozdělení materiálně-technického zabezpečení mezi instruktorský sbor. • Stanovení koordinátora každého dne, který zajišťuje, aby den proběhl dle scénáře, vhodnou osobou je ten, kdo neuvádí v daném dni mnoho programů, má tedy čas řídit celý den.

Tabulka 1 Přípravy instruktorů

6 Instruktorský tým

Tato kapitola se pokusí přiblížit osobnost instruktora z hlediska jeho schopností a dovedností, které jsou potřebné pro úspěšnou realizaci kurzu. Týmové role jsou pod drobnohledem v následující podkapitole. Jejich dělení je uspořádáno dle týmových a provozních rolí z pohledu dvou autorů.

6.1 Osobnost instruktora

Na úvod je důležité poznamenat, že nikdo není dokonalý, což platí i u instruktorů. Na instruktory jsou kladeny vysoké požadavky, které se týkají schopností a dovedností, a proto se nemůžeme divit, že pro ně není snadné vypořádat se s velkou škálou rolí, které musí plnit. Jde o role organizátora, pedagoga, rozhodčího, herce či účastníka. V těchto postech musí vypadat přirozeně. Nejideálnější instruktor by měl být všestranný a měl by mít specializaci v některé oblasti. V kolektivu instruktorů se tak objevují různé individuality, které přináší odlišné kvality, což přispívá ke komplexnosti a variabilitě týmu. Na první pohled by se mohlo zdát, že instruktor s velkým množstvím teoretických znalostí bude dokonalý, ale v mnoha případech je opak pravdou a více se osvědčí člověk, který je ochotný a schopný rozvoje. Důležitým faktem je, že na zážitkových akcích je potřeba instruktorů, kteří jsou zaměřeni jak na fyzické, tak i na kreativnější aktivity. Pro účely kurzu bychom měli od instruktorů vyžadovat alespoň základní znalost pedagogiky a organizace a také schopnost předstoupit před účastníky a komunikovat s nimi. Dalšími nutnými vlastnostmi jsou aktivnost, spolehlivost, tvořivost apod. (Pelánek, 2008)

6.2 Tým instruktorů

Jedná se o seskupení nadšenců, mezi nimiž by měl panovat správný poměr. V ideálním případě by tato skupina měla fungovat jako dobře namazaný stroj. Tím se myslí rozmanitost instruktorů z hlediska povahových vlastností a oborů, jimiž se zabývají. Samozřejmě jsou i další hlediska, která by měla vykazovat různorodost jako je například pohlaví, věk, extroverze a introverze a další. Každý

instruktor by měl být seznámen se svojí rolí v týmu. Pro ukázkou uvádíme Belbinovu klasifikaci (1981).

- **Předseda** – Vedoucí a koordinátor celé akce. Má dominantní postavení a je všeobecně uznávaný. Jeho úkol je vést ostatní ke spolupráci tak, aby se dosáhlo stanovených cílů.
- **Navrhovatel** – V jeho popisu práce je navrhovat a poté řídit různé činnosti. Jedná se o tzv. „motor týmu“, jelikož svou pílí a temperamentem žene ostatní kupředu a také je motivuje k lepším výkonům.
- **Inovátor** – Velice uzavřený, dominantní a individualistický člen týmu. Jeho velkou devízou je představivost, a proto je pokaždé schopný přijít s novými nápady či náměty. Je jakousi inspirací pro ostatní členy. Nikdy neřeší nic do detailů, spíše se zajímá o věci obecně.
- **Upozorňovatel** – Je označován jako nejskeptičtější člen týmu, jelikož je na něm, aby posuzoval nápady, řešení a upozorňoval na chyby. Klíčového člena týmu z něj dělá schopnost dobře argumentovat a analyzovat situace.
- **Organizátor** – Jeho úkolem je přeměna nápadů na konkrétní úlohy a také jejich následná realizace. Může se pochlubit disciplinovaností, stabilní výkonností a svědomitostí. Při své práci je velice systematický a udržuje pevné vazby. Musí ale dostat impuls, aby dotáhl vše do konce.
- **Objevovatel** – Improvizátor, který rád pracuje pod tlakem. Usiluje o získání podpory zvenčí a navazování kontaktů. Dále sbírá nápady a informace.

- Podporovatel – Je velice přátelský, citlivý a vnímavý. Zaobírá se podporou dobrých vztahů a snaží se předcházet sporům. Umí také velice dobře naslouchat a je všímavý vůči ostatním.
- Dokončovatel - Neboli poslední článek týmu. Jedná se o tichého a úzkostlivého introverta, který má za úkol dohlížet na dodržování časového harmonogramu a dalších detailů. Má rád jasně dané pokyny, ale občas je jeho pečlivost v dodržování všech detailů nevýhodou.

V praxi to neznamena, že každou roli musí zastávat jeden instruktor. Při menším počtu instruktorů bude mít někdo více rolí. Dále je nutné zmínit, že role nemůžeme přidělovat rozkazem, protože každý z nás má jiné vrozené vlastnosti a nelze je jednoduše změnit.

R. Hanuš ve své publikaci vymezuje jiné dělení, a to z hlediska provozních rolí, které musí být obsazeny v průběhu realizace akce. (Hanuš, 2009)

- Vedoucí – Chápeme jím osobu, která nese hlavní zodpovědnost za průběh akce. Autor rovněž doporučuje vytvořit zástupce, který zaskočí v nepřítomnosti vedoucího.
- Ekonom – Podílí se na vytvoření rozpočtu a jeho dodržování. V průběhu akce schraňuje veškeré doklady a vede účetnictví. Je na něm, aby vytvořil závěrečné vyúčtování.
- Zdravotník – Je více než nutné, aby se akce zúčastnilo řádné množství lidí, kteří umějí dát první pomoc. Pod pojmem zdravotník je označena osoba lékaře, zdravotní sestry atd.

- Správce materiálu – Tato osoba je zodpovědná za veškerý materiál používaný v průběhu akce. Bez jejího svolení by s ním neměl nikdo jiný manipulovat. Při větších akcích je určeno více osob.
- Řidič – Na každé akci je vždy potřeba něco přivést, odvézt, a proto je důležité mít alespoň jednoho řidiče. Pro případ vážného zranění je vhodné mít i vlastní auto.
- Kontaktní osoba – Jedná se o osoby, které jsou určeny pro jednání a vyřizování dané problematiky jako třeba s kuchyní či správcem střediska.
- Pes – Při každé akci se musí účastníkům sdělovat i nepříjemné věci, a tak je dobré určit osobu, která je bude honit a zároveň tyto informace bude předávat. (Hanuš, Chytilová, 2009)

Na závěr této části bychom poznamenali, že pro adaptační kurz pořádaný střední školou není jednoduché vybrat takový tým, ve kterém by všichni členové měli zkušenosti se zážitkovou pedagogikou. Z našeho pohledu tato zkušenost nemusí být nutností, jelikož dobrý kantor má jiné schopnosti a dovednosti, které mu pomůžou se přizpůsobit novým okolnostem. Podstatné také je, aby učitel měl zájem se dále rozvíjet a podílet se na akci.

7 Účastníci

V této části budeme popisovat tým účastníků, který se skládá z nastupujících studentů prvních ročníků střední školy. Jsou ve věku, který je dle Čápa označován jako přechod mezi pubertou a adolescencí. (Čáp, 2007). Podle Eriksona se jedná o páté vývojové stádium, kde se identita střetává s kontuzí rolí. Pojem identita je spojován hlavně s pozitivními významy, zejména „někam vědomě patřit“, „vědět, kým doopravdy jsem“, „znát své místo a poslání ve světě“. Autor trvá, že budování vlastní identity je velice obtížné, jelikož se jedinec musí vypořádat

s řadou těžkých úkolů a může dojít nejen k vnitřním konfliktům, ale i ke krizi identity. Jedním z úkolů je kritické přezkoumání názorů a postojů, které jsme v dětství přijali za své bez jakéhokoliv přemýšlení. Identitu si člověk buduje celý život, ale především v období mezi dvanáctým a dvacátým rokem. (Říčan, 2010). Jelikož se jedná o přechodovou fázi, stručně charakterizujeme obě a rozebereme pojem sociální skupina a skupinová dynamika.

7.1 Puberta

Období puberty je charakteristické tím, že se děti vyvíjejí k dokonalosti, a to ve všech směrech. Zlepšují své schopnosti a dovednosti, rozvíjí se i po intelektové stránce tím, že nabírají nové vědomosti. Intelekt se dostává do etapy formálních operací a abstraktního myšlení. Právě na tomto základě je jedinec schopen rozpoznat, co je pravda a spravedlnost, pochopit odlišnost názorů a motivů druhých a zároveň je schopen uvažovat o budoucnosti. Důležitou součástí rozvoje je komunikace, která se dostává na vysokou úroveň. Jedinci si v tomto období již dokážou udržet vztah, umí se vcítit do druhých a pomáhat jim.

Vývojem prochází rovněž jejich tělo a to tak, že se začíná více podobat tělu dospělého člověka, a proto se do popředí jejich zájmu dostává zvýšená pozornost o svůj vzhled, která se stává hodnotícím faktorem při sebehodnocení. Labilita, náladovost, podrážděnost či negativní přístup ke změnám jsou dalšími faktory, které můžeme sledovat v tomto stádiu vývoje. Je zvláštní, že jedinec odmítající a bojující proti autoritě, jejich názorům, příkazům a rozkazům, je poté schopen přijmout tyto příkazy a rozkazy od trenéra či vedoucího zájmového kroužku. Chtějí být zkrátka nezávislí na rodičích, tradicích a konvencích. Pro jedince je velice důležité, aby se stal členem nějaké sociální skupiny, ve které by cítil uspokojení, jistotu a bezpečí. Zároveň však vzniká nebezpečí závislosti na této skupině. Objevují se velké rozdíly, které se týkají lability, intelektu či schopnosti začlenění se do skupiny. (Čáp, Mareš, 2007)

7.2 Adolescence

Tato fáze se označuje spíše jako klidnější, ale neznamená to, že je bezproblémová. Je ohraničená dvěma milníky, kdy tím první je ukončení povinné školní docházky, a tím druhým ukončení střední školy, či odborného učiliště a nástup na vysokou školu, nebo do práce. Jedinci se nachází ve velice svízelné životní situaci, kdy se z hlediska formování identity nachází v přechodové fázi. Nejsou dětmi, ale ani dospělými. To se projevuje i v názorech na dospělé, kteří mají odlišná stanoviska a postoje. Je zde určitá touha stát se dospělým a získat tak jistá privilegia, ale současně se adolescenti vyznačují často odmítavým přístupem k zodpovědnosti. Erikson nazývá tento proces psychosociální moratorium, kdy se mladí snaží zastavit vývoj tak, aby mohli studovat a nenastoupili hned do zaměstnání.

Adolescenti v sobě mají velký potenciál, jelikož jejich senzomotorika a intelekt se pohybuje na vysoké úrovni. Problém je v tom, že mnoho z nich této možnosti nevyužije, ať už kvůli problémům v rodině, sociální skupině, nebo pouze kvůli nedostatku trpělivosti. Pravdou také je, že adolescenti umí být velice aktivní a vytrvalí, jestliže jsou správně motivováni. Určitá motivace by mohla přijít od rodičů, jelikož se vztah k nim uklidňuje, i když je zde stále tendence se osamostatnit a jít si svojí cestou.

Dnešní doba však nenapomáhá adolescentům v jejich vývoji, a to zejména proto, že žijeme v konzumní společnosti se špatnou morálkou a mnozí vidí práci jako nutné zlo. Velký počet mladých lidí buduje vlastní identitu na tom, jak jsou atraktivní či silní v očích sociální skupiny, která jim projevuje uznání. Tato cesta budování identity je mnohem snazší a pomíjivá, ale adolescenti by si měli uvědomit, že je mnohem lepší stavět identitu na vzdělání, schopnostech a dovednostech. (Čáp, Mareš, 2007)

7.3 Sociální skupina

V případě našeho návrhu harmonizačního (adaptačního) kurzu se bude jednat o střední skupinu, nebo školní třídu. Skupina bude ze začátku formální, což znamená, že v ní budou lidé, kteří se ještě dobře nepoznali a nesblížili. Zatím neexistují žádné citové vztahy mezi zúčastněnými. Tato skupina bude organizována a bude mít společný cíl, pravidla a uspořádání. Postupem času se z ní stane shromáždění neformální, kde si členové mezi sebou vytvoří vztah a zároveň je budou spojovat společné zájmy a cíle. (Čáp, Mareš 2007)

7.4 Skupinová dynamika

Termín se vyskytuje zejména v oboru psychoterapie a má spíše obecnější ráz, ale může být velice dobře využitelný právě při zážitkových akcích. Jsou známa různá stadia, jimiž jednotlivec prochází v průběhu akce, a podobně tomu je i u skupin. Jednotlivé skupiny prochází vývojem zvaným skupinová dynamika, která obsahuje čtyři fáze. Tento koncept je uplatnitelný při dramaturgii, kdy skládáme aktivity podle fází, kterými zrovna skupina prochází. Ta samá hra, která by se dala použít ve fázi orientace, bude nevhodná pro fázi stabilizace a naopak. Doba, po kterou se skupina nachází v té či oné fázi, se může lišit v závislosti na podmínkách, ve kterých se skupina pohybuje, ale i na složení samotné skupiny. Na zážitkových akcích jsou výměny fází rychlejší, než by tomu bylo za normálních okolností. Zvolením správné dramaturgie může skupina lehce fáze měnit a současně si může vyzkoušet a osvojit více schopností a dovedností. (Pelánek, 2008)

- Orientace

Tato fáze nastává tehdy, když se skupina vůbec nezná. Členové se poznávají a snaží se vytvořit vztahy s ostatními. Panuje zde nejistota a role ve skupině nejsou utvořeny. Vyskytuje se tak snaha o navázání komunikace s lehkou dávkou humoru. Vztahy mezi členy jsou spíše kladné, ale uměle navozené. Na instruktora je pohlíženo s respektem a odezvy jsou většinou kladné. Během orientace bychom měli podporovat poznávání a utváření pozitivní atmosféry.

- Krize

Fáze krize je charakteristická výskytem mnoha konfliktů, které se týkají hlavně rolí ve skupině. Dochází k výměnám názorů a častá je taktéž nespokojenost s danou rolí. Proto je možné roli opustit a přijmout tak jinou. Během krize se ve skupině začínají tvořit malé skupinky s vnitřní dynamikou. Instruktor se stává terčem nespokojenosti, členové se proti němu bouří, i když jsou na něm závislí. Reflexe je nejlepším způsobem, jak si vyříkat vzniklé konflikty. Dalším možným ventilátorem jsou hry, které vedou k soutěživosti.

- Stabilizace

Stabilizační fáze se vyznačuje upevněním a ustálením skupiny, kdy role ve skupině jsou již dané a skupinová kultura je utvořená. Skupinky z fáze krize se začínají vytrácet a všichni spolu začínají intenzivněji spolupracovat v rámci jedné velké skupiny. Instruktor sice neztrácí svůj respekt, ale už není brán jako autorita, nýbrž jako partner. Závislost je zde oboustranná. Nejlepší volbou činností pro tuto fázi jsou hry, které budou zahrnovat každého člena skupiny v různých rolích. Vhodným výběrem her jsou aktivity volné, s kreativním zaměřením, před aktivitami organizovanými.

- Produktivní fáze

V této fázi je skupina nejsilnější, jelikož se vyznačuje pevnými vazbami mezi členy, jejichž role jsou jasně dané. Členové spolu komunikují bez sebemenších potíží a problémy, které mezi sebou mají, nejsou brány negativně, ale spíše jako možnost k dalšímu rozvoji. Instruktor už nemá takové uplatnění a stává se členem skupiny, která za sebe přebírá plnou zodpovědnost. Aktivity by měly být tak složité, aby se mohla naplno projevit síla skupiny. Toho dosáhneme tím, že dostaneme skupinu do stresových situací v neznámém prostředí a s nedostatkem času.

8 Harmonizační program

Závěrečná kapitola je věnována vlastnímu návrhu harmonizačního (adaptačního) programu. V podkapitolách uvádíme analýzu prostředí, způsoby propagace a komunikace se studenty, dále se věnujeme výběru vhodného střediska, stanovení cílů a následně programovému složení.

8.1 Analýza prostředí

Před určením cílové skupiny a vytvořením konkrétního kurzu bylo zapotřebí prozkoumat, jestli je na Mostecku těchto kurzů potřeba či nikoliv. Na základě podrobného prozkoumání všech dostupných zdrojů jsme zjistili, že se v dané oblasti nachází velký počet středních škol. Prostřednictvím výročních zpráv a dalších materiálů, veřejně publikovaných na internetu, jsme došli k závěru, že šest z jedenácti středních škol užívá harmonizačního či jiného kurzu pro snadnější adaptaci studentů prvních ročníků, ale stále se objevují školy, které harmonizační (adaptační) kurzy nezahrnují do svých aktivit, a proto se domníváme, že tento návrh kurzu by mohl sloužit jako model všem středním školám v okolí města Mostu, které s podobnými kurzy nemají žádné zkušenosti. V následující tabulce jsou uvedeny údaje o školách, které kurzy buď využívají či nikoliv, a také množství potencionálních kandidátů pro harmonizační (adaptační) kurz.

Analýza výchozího stavu		
Školy	Adaptační kurz ano/ne	Počet přijímaných studentů pro rok 2012/2013
Podkrušnohorské gymnázium	Ano	150
Soukromá hotelová škola Bukaschool	Ne	68
Soukromá střední škola pro marketing a ekonomiku podnikání	Ano	90
Soukromé střední odborné učiliště LIVA	Ne	50
Střední odborná škola InterDACT	Ano	125
Střední odborná škola podnikatelská	Ano	90
Střední průmyslová škola	Ne	120
Střední škola gastronomie a služeb	Ne	270
Střední škola technická	Ne	555
Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, OA, SPGŠ, střední zdravotnická škola	Částečně (adaptační dny)	408
Střední škola diplomacie a veřejné správy	Ano	45

Tabulka 2 Výchozí stav

8.2 Cílová skupina

Pro tento harmonizační (adaptační) program jsme vybrali střední školu, která se nachází v mém blízkém okolí, a kterou jsem dříve studoval. Navštívili jsme proto učitele tělesné výchovy a vedoucího většiny kurzů, Mgr. Tomáše Pátka, abychom se dozvěděli, jestli by bylo možné takový projekt uspořádat. Získali jsme od něj sice mnoho užitečných rad o tom, jak se takový kurz připravuje, financuje a následně realizuje, ale pro bližší informace jsme byli posláni za Mgr. Alžbětou Bílkovou, DiS., která je metodikem prevence. Právě ona nám sdělila, že škola donedávna neměla vůbec žádný podobný program, který by fungoval jako přípravný kurz pro studenty nastupujících do prvních ročníků a umožnil jim tak rychlejší adaptaci na nové prostředí, seznámení se s učitelem a spolužáky apod. Minulého roku se na škole zavedl adaptační týden, kdy každá z nově vytvořených tříd stráví jeden den spolu na území školy. Tento den je vyplněn čtyřmi bloky a každý blok je zaměřen na něco jiného.

První blok se skládá ze seznamovacích her. V druhém bloku můžeme nalézt dramatickou scénku orientovanou na problémy školního života. Třetí blok je orientovaný na netradiční pohybové aktivity a poslední blok se odehrává za přítomnosti psychologa a jeho cílem je budování týmu a obrana proti šikaně. Shodli jsme se na tom, že je to výrazný krok směrem kupředu, ale stále to není dostačující, ať už z hlediska toho, že se akce koná na území školy anebo, že se jedná o velice krátkou dobu.

Od obou zmíněných učitelů se nám dostalo velké podpory, a proto jsme se rozhodli vytvořit harmonizační (adaptační) kurz v přírodě a zlepšit tím tak efektivitu již zavedeného programu. Z důvodu toho, že by se jednalo o nový projekt, byly by vybrány jen některé první ročníky, které jsou v jistých ohledech nejvhodnější. Jako nejlepší kandidáty byli vybráni studenti prvních ročníků lyceí a to hned z několika důvodů. Ekonomická stránka je prvním z nich. V dnešní době se jedná o velice důležité hledisko, jelikož rozhoduje o tom, zda se budou moci studenti zúčastnit či nikoliv. Učitelé na základě svých dlouholetých zkušeností zjistili, že studenti lyceí jsou schopni uhradit veškeré kurzy, což je v našem případě rozhodujícím faktorem. Druhým důvodem, proč jsme se rozhodli pro lycea, je životnost studentů v daném oboru. Statisticky největší studijní úspěšnost mají právě studenti lyceí.

Škola, pro kterou je harmonizační (adaptační) projekt navržen, nese název Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, Obchodní akademie, Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola, Most, příspěvková organizace. Její činnost se datuje k 1. 9. 2009, kdy se Vyšší odborná škola, Střední pedagogická škola a obchodní akademie sloučila s Vyšší odbornou a střední zdravotnickou školou J. E. Purkyně. Škola je poskytovatelem středního vzdělání, středního vzdělání s maturitou a vyššího odborného vzdělání. Od 18. 5. 2011 je škola držitelem certifikátu páteří škola, který uděluje Ústecký kraj. Tento certifikát zaručuje významné postavení školy mezi ostatními školskými zařízeními.

Škola je rozmístěná do třech budov. Ve dvou z nich probíhá vzdělávací činnost a třetí poskytuje zázemí domovu mládeže. Materiální podmínky pro výuku jsou na výborné úrovni a je zde i velký počet kmenových učeben i odborných učeben. Vybavení ICT učeben je rovněž vynikající. Všechny školní budovy jsou propojeny datovým spojením, který využívají učitelé, studenti i rodiče. Na škole je pět učeben s výpočetní technikou a osmdesát počítačů, dále jsou k dispozici tři multimediální učebny s možností využití až třiceti notebooků ve vyučování. Dále se zde nachází odborné učebny pro výuku cizích jazyků, výtvarnou výchovu, dramatickou výchovu, fiktivní firmy aj.

Velmi dobré zázemí má škola pro tělesnou výchovu z toho důvodu, že disponuje dvěma tělocvičnami a bazénem. Nouze není ani o studovny a knihovny jak s odbornou, tak i krásnou literaturou. Aktivita školy nejlépe vystihuje pěvecký sbor a fiktivní firmy, které sbírají významná ocenění i na mezinárodních veletrzích fiktivních firem. Škola je také činná ve sportovních, jazykových a literárních soutěžích. Pozitivní ohlas sklízí každoroční výtvarně-literární projekty pořádané pro veřejnost měst Mostu a Litvínova. (Artisteer, 2012)

V roce 2011 bylo na školu přijato tři sta třicet žáků do různých oborů. Do zdravotnického, ekonomického a pedagogického lycea nastoupilo devadesát osm studentů. Pro tento počet studentů bude vyčleněn dvanáctičlenný tým instruktorů, který se bude skládat ze školního metodika prevence, odborníka na zážitkovou pedagogiku, dvou učitelů tělesné výchovy, čtyř studentů vysoké školy, třech třídních učitelů a mne. Zmíněný údaj poslouží jako vzor, podle kterého bude kurz připraven.

8.3 Propagace a komunikaci s účastníky

První informace, společně s přihláškou, dostanou studenti v den, kdy si přijdou vyzvednout rozhodnutí o přijetí na školu. Tento akt obvykle probíhá ve druhé polovině dubna. Do začátku června, kdy se konají rozřazovací testy z anglického a německého jazyka, budou muset studenti odevzdat přihlášku na kurz. Součástí

testů bude schůzka studentů a učitelů, kde budou předneseny specifické informace o kurzu. Účastníci obdrží informativní leták, který bude obsahovat základní pokyny pro pobyt jako například termín a místo kurzu, formu ubytování a stravování, předběžnou cenu, stručnou náplň kurzu a co si případně vzít s sebou. Dále bude studentům sděleno, že veškeré informace, s možnými aktualizacemi, budou dostupné i na internetových stránkách školy.

8.4 Středisko

Místo pro uspořádání harmonizačního (adaptačního) kurzu bylo vybráno podle několika kritérií. Tím nejdůležitějším měřítkem bylo to, jestli vybrané středisko odpovídá požadavkům výchovy v přírodě. Tím máme na mysli vhodný objekt pro ubytování, který by zahrnoval funkční sociální zařízení, odpovídající stravování, společenskou místnost, sportoviště, sklad na materiál a jiné. Klíčovou roli také hraje prostředí, které dotváří atmosféru kurzu a podtrhuje scénář. V dnešní době je podstatným rysem cenová dostupnost, proto jsme se rozhodli pro takové místo, které bude vyhovující, ale i cenově přijatelné. S cenou je úzce spojená doprava, a proto by místo pobytu mělo být v co nejkratší vzdálenosti od školy.

Všem výše zmiňovaným kritériím odpovídá rekreační středisko Lubenec. Tento areál situovaný v lese, na polosamotě, se nachází v obci Lubenec, která je od Mostu vzdálená pouze 53 km. Areál poskytuje celoroční ubytování a stravování formou plné penze a pojme až dvě stě sedmdesát účastníků. Ubytování je poskytováno ve dvou budovách se dvěma až pětilůžkovými pokoji, vlastním sociálním zařízením a čtyřiceti pěti čtyřlůžkovými a čtyřmi pětilůžkovými chatkami. Právě čtyřlůžkové chatky, se společným sociálním zařízením, jsou ideální pro náš projekt.

Na základě velikosti a polohy lze konstatovat, že areál má víceúčelové využití. Je vhodný pro letní tábory, školy v přírodě, sportovní soustředění, ale i jiné akce. Návštěvníci určitě ocení velké množství sportovišť. V místě se nachází venkovní bazén, sauna, minigolf, dvě hřiště, hřiště na plážový volejbal, ohniště, dvě

klubovny a také bar. V blízkém okolí se vyskytuje rybník. Lubenec není nijak velká obec, ale nachází se zde autobusová i vlaková zastávka, obchod a kino. Okolí obce je bohaté na různé pamětihodnosti. Za zmínku stojí zámek Valeč či zámek s pivovarem Chýše. (Odborová organizace EQUI Bořeň-Svinčice, 2012)

8.5 Financování

Při sestavování rozpočtu musíme mít na paměti to, že ne každý student si může dovolit vydat velkou částku, a proto bychom se měli snažit snížit náklady na minimum. Cílem není dostat na kurz pouze movitější studenty. Ba naopak, čím více studentů se kurzu zúčastní, tím více bude smysl kurzu naplněn. Do rozpočtu musíme zahrnout zejména ubytování, stravování, pojištění, dopravu a materiál. Získání nějakého grantu či sponzorského daru by bylo přínosné, z toho důvodu, že výsledná cena kurzu by byla nižší. Z vlastní zkušenosti ale víme, jak obtížné je sponzorský dar získat, zejména pokud se jedná o tak malou akci. Jediným možným řešením je oslovit některé rodiče studentů, kteří by si částku mohli později odečíst z daní. Jestliže je sponzoring nejistý, je lepší ho do kalkulace nezahrnovat. Pro potřeby tohoto projektu se pokusíme sestavit rozpočet tak, aby výdajové položky byly co nejnižší a kurz byl tak dostupný všem studentům.

Náklady na ubytování zahrnují tři dny v rekreačním centru Lubenec. Za jeden den s plnou penzí student zaplatí 235 Kč. Z hlediska dopravy bude pro kurz levnější a pohodlnější, když se objednájí tři autobusy, které účastníky odvezou až na určené místo. Tuto variantu jsme zvolili z toho důvodu, že cesta vlakem by byla příliš dlouhá, navíc se dvěma přestupy, a cena by byla vyšší. Autobusy budou objednány od Dopravního podniku města Mostu a Litvínova, a.s. Za obě cesty (Most-Lubenec, Lubenec-Most) studenti zaplatí 194 Kč, což je nejlevnější možnost ze všech dostupných. Položka pojištění je nutná hlavně z důvodu úrazů, které by se mohly vyskytnout. Navíc účastníky příliš finančně nezatíží. Pojišťovna Generali nabízí úrazové pojištění již od 3 Kč na den. V nákladech bychom měli počítat i s potřebným materiálním vybavením, do kterého zahrnujeme pomůcky potřebné pro hry apod. Položka za materiál by ale neměla přesáhnout 5 000 Kč.

	Celkem/počet	Na žáka/98
Ubytování	69 090	705
Stravování	v ceně ubytování	
Doprava autobusem	18 960	194
Pojištění	882	9
Průměrné náklady na osobu	X	908
Celkem (osoby)	X	98
Celkem (náklady)	88 984	88 984

Tabulka 3 Náklady

8.6 Plánování a přípravy kurzu

Celý projekt musí být výborně naplánovaný, aby realizace proběhla bez problémů. Z tohoto důvodu začínají přípravy již v lednu, kdy probíhají debaty o termínu akce, a současně se hledá vhodná lokalita. Jakmile je místo pobytu vybrané, ujistíme se, jestli mají v námi zvolený termín volná místa a zavčas je zarezervujeme. V únoru by se měl navrhnout předběžný návrh rozpočtu a taktéž by se měla zaslat žádost o grant na krajský úřad. V březnu se začíná pracovat ve skupinkách, kterým jsou rozdány dílčí úkoly. Učitelé si mezi sebou určí týmové role. Dále se pak pracuje na hlavním cíli kurzu, a také se připravují přihlášky pro účastníky. Duben a květen jsou charakteristické tím, že vytvořené skupinky prezentují výsledky své práce, které jsou konzultovány a dále dotvářeny. V těchto měsících by se měl utvářet program akce a stanovit reálný rozpočet. V červnu se na škole konají rozřazovací testy z cizích jazyků a studentům jsou rozdány propagační materiály akce. Rovněž se vkládají informace o kurzu na webové stránky školy. V červenci a srpnu se doladují nejspecifičtější detaily harmonogramu, zejména jaká hra se bude konat a kde se bude konat, jaký instruktor ji povede a jak dlouho bude trvat. Také se zajišťuje potřebný materiál. V září dochází k realizaci kurzu a jeho hodnocení.

8.7 Cíle kurzu

Cíle všech adaptačních kurzů si jsou velice podobné, ale záleží na konkrétní škole, jaké cíle si stanoví. Proto by se v předstihu měli sejít všichni členové realizačního týmu a domluvit se na tom, co můžou od kurzu očekávat. Někteří učitelé nemají zkušenosti s takovýmto typem kurzu, a proto by prvním bodem schůzky mělo být krátké vysvětlení. Po zasvěcení do problematiky se může začít hovořit o konkrétních záměrech kurzu. Takové záměry se týkají hlavně prevence rizikového chování. K tomu dochází po nástupu do nového prostředí, kdy se student nedostatečně adaptuje a cítí se ztracen.

Cílem harmonizačního (adaptačního) kurzu by mělo být právě zefektivnění adaptačního procesu na nové prostředí a zmírnění dopadu krizové situace. Dalším bodem, kterého bychom se měli snažit dosáhnout, je upevnění vztahů mezi účastníky jak na fyzické, tak psychické rovině, čímž optimalizujeme sociální klima nového kolektivu. Můžeme tím zabránit různým patologickým jevům jako je šikana či sociální vyčleňování. Cíle nemusí být zaměřeny pouze na prevenci a adaptaci, ale také na budování důvěry mezi studenty a rozvoj komunikace mezi studentem a pedagogem, čehož chceme dosáhnout zábavnými a účelnými hrami v přírodním prostředí. Velice přínosné je také informování studentů o chodu školy, jednotlivých předmětech, školní jídelně apod.

8.8 Předpokládaný program kurzu

Dny	Snídaně 8:00-9:00		
	1.	2.	3.
Dopolední blok 9:00-11:30	Uvítání, shromáždění, odjezd od školy, příjezd do areálu	Člověče, nezlob se	Reflece kurzu, balení, odjezd z areálu, příjezd ke škole
Místo	Škola, areál	Hřiště	Areál, škola
Instruktoři	Všichni	Všichni	Všichni
Oběd 12:00-13:00			
Odpolední blok 14:00-17:30	Seznámení se s pravidly, procházka po okolí a seznamovací hry	Hry na rozvoj důvěry a spolupráce: klávesnice, monstrum, gordický uzel, pád a ulička důvěry, padání ve dvojici, cesta tmou	
Místo	Areál a okolí areálu	Hřiště, les	
Instruktoři	Všichni	Všichni	
Večere 18:00-19:00			
Večerní blok 20:00-22:30	Hry bez hranic	Diskuze o škole a šikaně, taborák	
Místo	Klubovny	Klubovny ohniště	
Instruktoři	Všichni	Všichni	

Obrázek 7 Program kurzu

8.9 Rozpis dnů

8.9.1 První den

První den				
Část dne	Činnost	Doba trvání v min.	Místo	Instruktor
Snídaně				
Dopoledne 9:00-11:30	Uvítání	15´	Škola	Všichni
	Prohlídka školy	15´		
	Cesta do areálu	90´	Kemp	
	Vybalování	60´		
Oběd				
Odpoledne 14:00-17:30	Seznámení s pravidly kurzu	15´	Klubovna	Všichni
	Nejrychlejší hra na jména	15´	Kemp	
	Rozmlouvání	30´	Okolí kempu	
	Zasedání	15´	Okolí kempu	
	Hutututu	45´	Hřiště	
	Dračí souboj	30´	Hřiště	
Večeře				
Večer 19:00-22:30	Volno	60´	Kemp	Všichni
	Hry bez hranic	150´	Klubovna	

Tabulka 4 První den

V tento den se studenti sejdou před školou, kde na ně budou čekat autobusy, které je dovezou do místa kurzu. Před odjezdem budou studentům ukázány jejich kmenové třídy a další prostory školy. Dále se seznámí s realizačním týmem a budou rozděleni do autobusů podle tříd. Po příjezdu bude studentům poskytnutý

hodinový prostor na ubytování v chatkách. Studenti budou rozmístěni opět podle tříd, aby se mohli lépe poznat. Poté bude následovat oběd a vzápětí bude k dispozici hodinový polední klid na případné dovybalení a odpočinek. Odpolední program začne v místní klubovně, kde budou všichni účastníci obeznámeni s pravidly kurzu, které budou následující:

- Zákaz užívání alkoholu, cigaret a drog;
- zákaz návštěv po večerce;
- zákaz cizích návštěv (popř. po dohodě s instruktory);
- zákaz opouštění areálu (popř. po dohodě s instruktory);
- dochvilnost na aktivitách;
- dobrovolnost při činnostech;
- oslovování křestními jmény;
- žádný posměch a ponižování;
- důraz na vzájemnou pomoc;
- dotazy až po výkladu.

V případě výskytu asociálního chování, nebo porušení stanovených pravidel, hrozí možnost vyloučení z kurzu. Tato informativní schůzka by neměla trvat déle než 15 minut.

Poté se studenti odeberou se svými instruktory, kteří jim budou přiděleni, na procházku po okolí, zpestřenou o seznamovací a kontaktní hry, které se budou snažit překonat prvotní ostych a napětí. Hry jsou voleny jednak, aby nebyly náročné na přípravu a aby účastníky rozpohybovaly a došlo i na první tělesný kontakt. Co se týká materiálního vybavení her, bude zapotřebí vzít s sebou pouze 4 šátky, ostatní hry nevyžadují žádný doplňkové vybavení. Jelikož se bude jednat o tři třídy, každá z nich půjde jinou trasou. Hry budou stejné, ale proběhnou na jiném místě, proto místo určené v rozpisu dne je pouze orientační. Před zahájením večerního programu proběhne večere, po které bude studentům poskytnuta hodina

volna, kterou mohou vyplnit hrami jako je volejbal či fotbal. Hrací prostředky jako jsou míče či volejbalová síť, budou přivezeny ze školní tělocvičny. Tato hodina rovněž poslouží instruktorům pro přípravu večerní hry. Následný program bude věnován netradiční a velice zábavné hře s názvem Hry bez hranic, která se bude konat v klubovně a zúčastní se jí všichni studenti i učitelé a to z toho důvodu, aby se seznámili a došlo mezi nimi k vytvoření vazeb. Pro tuto hru je zapotřebí CD přehrávač a kompaktní disk s různou hudbou.

8.9.2 Druhý den

Druhý den				
Část dne	Činnost	Doba trvání v min.	Místo	Instruktor
Snídaně				
Dopoledne 9:00-11:30	Člověče, nezlob se!	45´	Hřiště	Všichni
	Kámen-nůžky-papír	30´	Hřiště	
	Blbárna	30´	Hřiště	
Oběd				
Odpoledne 14:00-17:30	Pád důvěry	30´	Hřiště	Všichni
	Ulička důvěry	15´	Hřiště	
	Cesta tmou	30´	Les	
	Gordický uzel	30´	Louka	
	Monstrum	30´	Louka	
	Klávesnice	45´	Louka	
Večeře				
Večer 19:00-22:30	Volno	60´		Všichni
	Diskuze o škole a šikaně	60´	Klubovna	
	Táborák	90´	Ohniště	

Tabulka 5 Druhý den

V tento den je pro studenty připraveno mnoho zajímavých aktivit, které jsou vybrány na základě vytyčených cílů. V dopoledním bloku je záměrem studenty rozpohybovat, pobavit, ale i přimět je přemýšlet. K tomu poslouží hry jako Člověče nezlob se, Kámen, nůžky, papír nebo Blbárna. Tyto hry opět nejsou náročné na přípravu a nevyžadují materiální vybavení, a proto se mohou realizovat přímo na zvoleném místě. Po obědě jsou hry směřovány na budování kolektivu a spolupráci mezi jednotlivými členy. Také se objeví hry, které by měly prohloubit důvěru mezi studenty. U těchto her bude zapotřebí vzít pouze lano a vytvořené kartičky s čísly od 1 do 30. Během večera bude probíhat diskuze o škole a šikaně. Studenti budou obeznámeni o chodu školy, jednotlivých předmětech a také o nebezpečí násilí. Závěrečnou tečkou dne bude táborák.

8.9.3 Třetí den

Třetí den				
Část dne	Činnost	Doba trvání v min.	Místo	Instruktor
Snídaně				
Dopoledne 9:00-11:30	Vyhodnocení kurzu	30´	Klubovna	Všichni
	Reflexe studentů + anketa	30´	Klubovna	
	Balení	30´	Areál	
	Cesta ke škole	90´	Autobus	
Oběd				
Odpoledne 14:00-17:30				
Večere				
Večer 19:00-22:30				

Tabulka 6 Třetí den

Třetí den se ponese ve znamení balení a odjezdu, ale zbývá vykonat velice podstatnou činnost, a tou je vyhodnocení kurzu z řad instruktorů a poté z řad studentů. Každá třída bude jednotlivě vstupovat do klubovny, kde vedoucí kurzu zhodnotí jejich účinkování na kurzu a rozdá předem připravené ankety, na jejichž základě se prokáže, jak úspěšný, z pohledu studentů, kurz byl. Zároveň budou připravené ankety pro učitele, abychom zjistili i jejich pohled na průběh kurzu. Poté necháme studenty zabalit si své věci a vyčkáme příjezdu autobusu.

9 Závěr

Jedním z cílů bakalářské práce bylo prostudování poznatků různých autorů a organizací zabývajících se kurzy v přírodě. Na základě získaných informací jsme vymezili důležité pojmy, jako jsou pedagogika, volný čas, zážitek, hra a jiné, které s danou problematikou úzce souvisí.

V další části jsme se věnovali adaptačním kurzům. Největší pozornost je kladena na cíle těchto akcí, které jsou velmi rozmanité a patří mezi ně například usnadnění adaptace na nové prostředí, urychlení skupinové dynamiky, utvoření sociálních vazeb mezi učitelem a žákem, budování důvěry apod. Dále jsme se zabírali organizacemi, které jsou s adaptačními kurzy nejvíce spojovány a mají největší tradici. Za zmínku stojí zejména hnutí GO!, které vzniklo na popud studentů a učitelů katedry rekreologie fakulty tělesné UP. Věnuje se zejména kurzům pro první ročníky středních škol, ale pořádá i semináře zážitkové pedagogiky pro budoucí instruktory. Neméně důležitou organizací je Prázdninová škola v Lipnici, která nabízí široké spektrum kurzů zaměřených na jednotlivé věkové skupiny. Hlavní náplní jsou fyzicky a mentálně náročné hry, tvořivé dílny aj.

Výsledný harmonizační program je určený pro studenty prvních ročníků středních škol, a to zejména ekonomického, zdravotnického a pedagogického lycea v Mostě. Vhodným zázemím pro tento kurz je lubenecký areál vzdálený 53 km od školy.

Program připravený pro 98 studentů bude zajišťovat dvanáctičlenný tým složený z třídních učitelů, učitelů tělocviku, metodika prevence, odborníka na zážitkovou pedagogiku a studentů vysoké školy. Celý program byl vystavěn tak, aby byly během tří dnů naplněny zvolené cíle jako zefektivnění adaptačního procesu na nové prostředí, upevnění vztahů mezi účastníky na fyzické a psychické rovině, zabránění výskytu patologických jevů, ale i rozvoj komunikace mezi studentem a učitelem aj. Toho chceme dosáhnout správnou kombinací šestnácti různých her zaměřených na seznámení, týmovou spolupráci, budování důvěry, pohyb apod., ale také diskuzí, která by měla minimalizovat možnost výskytu šikany a násilí.

Závěrečné vyhodnocení kurzu bude záviset na výsledcích anket, předloženým jak studentům, tak učitelům. Takto získané údaje poukáží na klady ale i nedostatky, které bude nutné odstranit před tvorbou obdobného programu v dalších letech.

Doufáme, že harmonizační (adaptační) program naplní očekávání jak studentů, tak učitelů a že napomůže ke splnění výše zmíněných cílů. Dále věříme, že by mohl být využit i dalšími školami, které mají zájem na tom, aby se studenti první ročníků rychle adaptovali a vytvořili si mezi sebou sociální vazby ještě před začátkem školního roku.

10 Seznam zdrojů

ARISTEER. *STŘEDNÍ PRŮMYSLOVÁ ŠKOLA MOST*. [online]. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <<http://www.spsmost.cz>>.

ARTISTEER. *VOŠ ekonomická, sociální a zdravotnická, OA, SPŠ a SZŠ, Most*. [online]. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <http://www.vos-sosmost.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=50>.

ARTISTEER. *VOŠ ekonomická, sociální a zdravotnická, OA, SPŠ a SZŠ, Most*. [online]. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <http://www.vos-sosmost.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=40>.

ASISTA. *Střední škola diplomacie a veřejné správy s.r.o.* [online]. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <<http://www.ssdvs.cz/cz/studentum/organizace-skolního-roku/>>.

BLUEGHOST.CZ. *Bukaschool, soukromá hotelová škola*. [online]. 2010. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <<http://www.bukaschool.cz/cs/>>.

ČÁP, Jan., MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 656 s. ISBN 978-80-7367-273-7.

FRANC, Daniel., ZOUNKOVÁ, Daniela., MARTIN, Andy. *Učení zážitkem a hrou, praktická příručka instruktora*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2007. 201s. ISBN 978-80-251-1701-9.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 192s. ISBN 978-80-247-2816-2.

HRKAL, Jan., HANUŠ, Radek. *Zlatý fond her 2: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy v Lipnici*. 4. vyd. Praha: Portál, 2007. 165s. ISBN 978-80-7367-265-2.

JIRÁSEK, IVO. Zážitková pedagogika. *Gymnasion*. 2004, roč.1, č. 1, s. 6-16. ISSN 1214-603X. Dostupný také z WWW: <<http://www.gymnasion.org/sites/default/files/library/g01-jaro-2004.pdf>>.

JŮVA, Vladimír sen. & jun. *Úvod do pedagogiky*. 4. vyd. Brno: Paido, 1999. 110s. ISBN 80-85931-78-8.

KAČÍREK, M., KRAUS, M. *Organizace školního roku 2011/2012*. [online]. 2011. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <http://www.sssmep.cz/new/sssmeplib/index.php?option=com_content&view=category&id=45&Itemid=134>.

KASÍKOVÁ, Hana. *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. 456s. ISBN 978-80-247-3357-9.

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 325s. ISBN 80-7178-405-2.

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ HNUTÍ GO! [online]. [cit. 2012-06-14]. Dostupné z WWW: <http://www.hnuti-go.cz/modules.php?op=modload&name=A-kdo_historie&file=index>.

ODBOROVÁ ORGANIZACE EQUI BOŘEŇ-SVINČICE. *Rekreační středisko Lubenec* [online]. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.rslubenec.cz/index.html>>.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 205s. ISBN 978-80-7367-353-6.

PODKRUŠNOHORSKÉ GYMNAZIUM MOST, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE. *Výroční zpráva za školní rok 2010/2011*. [online]. 2011. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <http://www.gymmost.cz/scio/vyrocní_zprava_10-11.pdf>.

PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 1996. 106s. ISBN 80-7178-072-3.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 496s. ISBN 80-7178-170-3.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. vyd. Praha: Grada, 2010. 208s. ISBN 978-80-247-3133-9.

SEDLÁČEK, B. *Využití zážitkové pedagogiky na středních školách*. Brno: VÚT Brno. 1999. [diplomová práce].

SOŠ INTERDACT S.R.O. *Stáže a projekty*. [online]. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.interdact.cz/staze.php>>.

STŘEDNÍ ŠKOLA GASTRONOMIE A SLUŽEB. *Střední škola gastronomie a služeb*. [online]. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.soupalachmost.cz>>.

STŘEDNÍ ŠKOLA TECHNICKÁ, MOST, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE. *Střední škola technická, Most, příspěvková organizace*. [online]. 2012. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.sstmmost.cz>>.

ŠMUCAR, J. *SOUKROMÉ SOU LIVA s.r.o.* [online]. 2010. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.livamost.cz>>.

TAJFUN DIGITAL. *STAN: Special team for adventure in nature* [online]. 2006. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.istan.cz/cz/skoly/1-uvod-a-reference.html>>.

TREXIMA SPOL. S.R.O., *Informační systém o uplatnění absolventů na trhu práce*. [online]. 2007. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.infoabsolvent.cz/KatalogSkol/SeznamSkol.aspx?KatSkoly=SOS&Kraj=CZO42&FormyStudia=10#zacatekMapy>>.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176s. ISBN 80-901737-9-9.

YASHICA S.R.O. *COP. Centrum outdoorových programů* [online]. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.outdoor-center.cz/o-nas.html>>.

ŽÁK, MIROSLAV. Jaký má vliv úvodní soustředění (neboli adaptační kurz) na kvalitu sociálních vztahů v třídním kolektivu? [online]. *Gymnos akademos*, 2010. [cit. 2012-06-22] Dostupné z WWW: <<http://www.gymnasion.org/sites/default/files/GA02%20-%20článek%2003%20-%20Žik.pdf>>.

ŽIELINSKÝ, TOMÁŠ. *Střední odborná škola podnikatelská, s.r.o., Most*. [online]. 2011. [cit. 2012-06-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.ssposmost.cz/?cat=54>>.

11 Seznam příloh

1. Anketa pro studenty
2. Anketa pro učitele
3. Mapka okolí Lubence
4. Propagační leták
5. Seznam použitých her

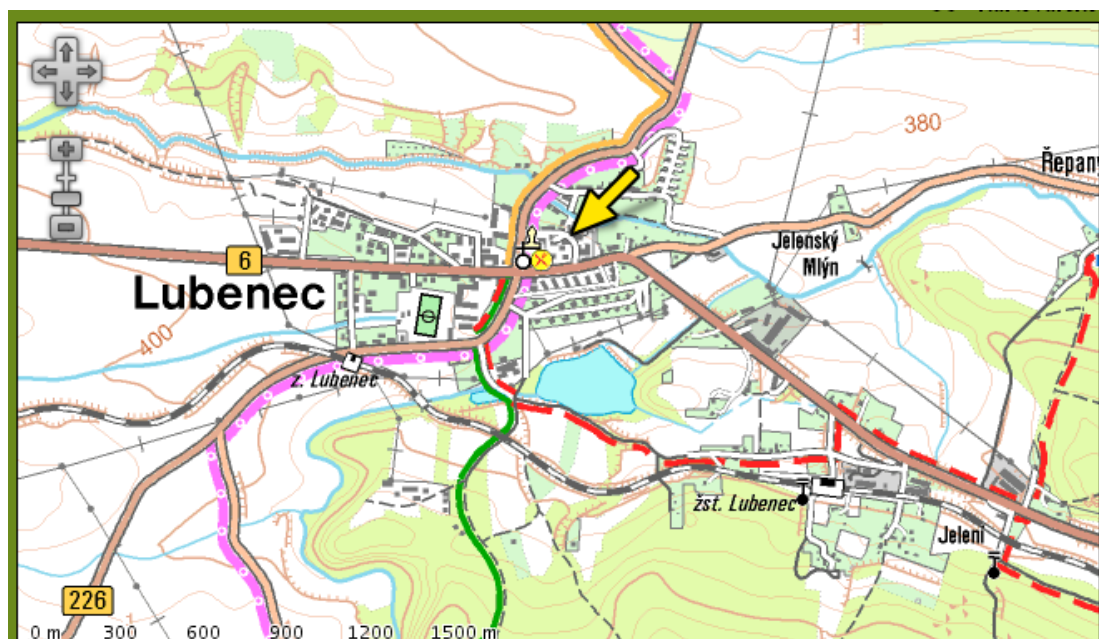
Anketa pro studenty:

Anketa pro studenty					
Vyhodnocení harmonizačního kurzu v Lubenci pro studenty prvních ročníků					
Žádáme Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který poukáže na případné nedostatky a poslouží při tvorbě obdobného harmonizačního kurzu v následujících letech.					
Způsob hodnocení (zvolenou odpověď zakroužkujte): 1 - ano, 2 - spíše ano, 3 - nevím, 4 - spíše ne, 5 - ne					
1) Líbil se ti tento kurz?	1	2	3	4	5
2) Dozvěděl ses něco o škole?	1	2	3	4	5
3) Navázal jsi kontakt s ostatními?	1	2	3	4	5
4) Poznal jsi blíže svého třídního učitele?	1	2	3	4	5
5) Byl jsi spokojený s ubytováním a jídlem?	1	2	3	4	5
6) Dozvěděl ses něco nového o šikaně?	1	2	3	4	5
7) Co se ti nejvíce líbilo?				
8) Co se ti nelíbilo?				
9) Změnil bys něco? Jestli ano, co a proč?				
10) Jel bys na kurz znovu?	1	2	3	4	5

Anketa pro učitele:

Anketa pro učitele					
Vyhodnocení harmonizačního kurzu v Lubenci pro studenty prvních ročníků					
Žádáme Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který poukáže na případné nedostatky a poslouží při tvorbě obdobného harmonizačního kurzu v následujících letech.					
Způsob hodnocení (zvolenou odpověď zakroužkujte): 1 - ano, 2 - spíše ano, 3 - nevím, 4 - spíše ne, 5 - ne					
1) Myslíte si, že došlo k naplnění cílů?	1	2	3	4	5
2) Myslíte si, že byl kurz efektivní?	1	2	3	4	5
3) Vyhovoval Vám počet studentů?	1	2	3	4	5
4) Vyhovoval Vám počet instruktorů?	1	2	3	4	5
5) Byli jste spokojeni s náplní kurzu?	1	2	3	4	5
6) Vyhovovalo Vám ubytování i strava?	1	2	3	4	5
7) Udělali byste něco jinak a proč?				
8) Jeli byste příští rok znovu?	1	2	3	4	5

Mapa okolí Lubence:



Propagační léták:

Vyšší odborná škola,
Střední pedagogická škola a Obchodní akademie
Zd. Fibicha 2778, 434 01 Most

Harmonizační program pro zdravotnické, pedagogické a ekonomické lyceum
Informace pro rodiče a studenty

Termín: 3.9 - 5.9

Místo konání: rekreační středisko Lubenec

Třída: 1.X, 1.Y, 1.Z

Doprava: autobusem

Ubytování: letní chatky pro 4 osoby

Stravování: plná penze, kompletní pitný režim, jídelna v místě areálu, venkovní občerstvení v místě areálu

Cena kurzu: cca. 908,-Kč

Náplň kurzu: pobyt a hry v přírodě.

Program kurzu:

- den – dopoledne: příjezd, ubytování
odpoledne: zahájení kurzu, poučení o pravidlech, seznamovací hry
večer: netradiční hry
- den – dopoledne: pohybové hry
odpoledne: hry na rozvoj důvěry a spolupráce
večer: diskuze, táborák
- den – dopoledne: vyhodnocení, balení, odjezd

Pozn.: Program je aktualizován dle reálných podmínek a bude upraven dle aktuálního počasí, zdravotního stavu, technické vyspělosti a celkové zdatnosti žáků.

Denní harmonogram:

7:30	budíček
8:00	snídaně
9:30-11:30	dopolední program
12:00-13:00	oběd
14:00-17:30	odpolední program
18:00-19:00	večeře
19:00-20:00	volno
20:00-22:30	večerní program
23:00	večerka

Doporučený seznam věcí s sebou: sportovní oblečení, sportovní obuv, větrovka, pláštěnka, šátek, hygienické potřeby, sluneční brýle, batoh, doporučujeme vlastní spacák! V případě potřeby i vlastní léky.

Nutno s sebou: kartičku pojišťovny

Škola zajistí: poučení o bezpečnosti a o možnostech vzniku úrazů během adaptačního kurzu, úrazové pojištění (zajistí lékárničku)
sportovní náčiní a jiný potřebný materiál.



Seznam použitých her:

Nejrychlejší hra na jména
Hra nevyžaduje čas na přípravu, průběh hry trvá 15 min, může se hrát kdekoliv, jeden instruktor na realizaci, stopky.
Skupinka vytvoří velký kruh a vedoucí vysvětlí, že se bude jednat o nejrychlejší hru na světě, při které musí zaznít všechna jména účastníků. Vedoucí měří čas. Kdo již zná jméno svého souseda, může začít tím, že se na něho obrátí a řekne jeho jméno. Jmenovaný má říct křestní jméno dalšího, pokud ho neví, musí mu ho dotyčný pošeptat a on ho pak následně říct nahlas. První kolo skončí, až padne jméno hráče, který hru začal. V tom okamžiku vedoucí zastavuje čas. Hra pokračuje druhým a dalšími koly, až se dosažený čas podstatně nezmění a jména jsou vyslovována tak rychle, že se překrývají. Bez obav se pak dá vyhlásit, že se překonal světový rekord.

Rozmlouvání
Hra nevyžaduje žádný čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, může se hrát kdekoliv.
Tato hra je vhodná zejména u skupin, které se vidí poprvé. Dá se s ní zahájit celý blok seznamovacích her. Hra začíná tím, že každý ze skupiny si rychle najde partnera, podá mu ruku, potřese s ní a vezme ho přátelsky za ramena. Oba zároveň zahájí konverzaci tím, že každý řekne jedno slovo. Hráči se snaží vcítit do toho druhého a skládat slova tak, až vznikne věta. Hra je buď omezena časově, nebo počtem slov, protože každý se má setkat s každým.
Variace: Můžeme nechat proběhnout rozhovor o jedné minutě, nebo povolit debatu v malých týmech.

Zasedání
Hra nevyžaduje čas na přípravu, průběh hry trvá 15 min, může se hrát na louce, lesní pěšině apod.
Skupina utvoří kruh tak, aby se všichni dotýkali ramen. Poté všichni udělají vpravo vbok a tři kroky do středu kruhu. Tím vzniká menší kruh, který podstatně usnadňuje následnou činnost. Každý uchopí partnera před sebou v bocích a následuje důležitý moment. Všichni udělají podřep a sednou si hráčovi za sebou na kolena. Je to působivé, ale nemusí se to povedt napoprvé, jelikož stačí jeden špatný pohyb a končí to pádem všech. Na důkaz toho, že se to povedlo, zvednou všichni ruce a zatleskají. Vrcholem je, když necháme účastníky v této poloze pochodovat nebo je necháme vyskočit a opět dosednout.

Hu-tu-tu
Minimální čas na přípravu, průběh hry trvá 45 min, lze hrát na hřišti na volejbal, nebo na velké louce.
Hra je založená na velkém množství bojů mezi jednotlivci i týmy. Účastníky rozdělíme do dvou družstev ve stejném poměru z hlediska výšky, váhy a rychlosti. Každé družstvo zaujme postavení v jedné polovině hřiště a vysílá střídavě jednoho hráče na území soupeře. Hráč musí po překročení půlící čáry začít vydávat zvuk (hu-tu-tu) a zároveň se snaží dotknutím vyřadit co nejvíce soupeřů. Důležité je, aby po celou dobu vydával zvuk, ale pouze na jedno nadechnutí. Když poruší toto pravidlo, je sám ze hry vyloučen. Když je zachycen na cizím území a nepodaří se mu návrat, je rovněž vyřazen. Je-li účastník držen více hráči a podaří se mu dotknout vlastního území jakoukoliv částí těla, jsou vyřazeni všichni účastníci souboje. Nikdy nesmí opustit hřiště celým tělem, jinak je vyřazen. Vítězem je to mužstvo, které vyřadí všechny soupeře.
Variace: Hru lze také hrát na čas, na body či změnu rozměrů hřiště. Rychlejší průběh zajistíme pravidlem, že vyřazený hráč se přidává na stranu soupeře.

Dračí souboj
Hra nevyžaduje čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, je zapotřebí dvou až čtyř šátků, lze hrát na hřišti nebo louce.
Skupinu rozdělíme na družstva po deseti. Každá skupinka si stoupne do zástupu a uchopí se kolem pasu. Poslední si dá za pas šátek tak, aby mu alespoň polovina splývala dolů. Tím je vytvořen drak. Na povel vedoucího začne hlava draka (první v řadě) honit ocas draka (poslední v řadě). Cílem je sebrat šátek. Je to boj mezi prvním a posledním a ostatní neví, na jakou stranu se přidat. Hra končí vyndáním šátku. Role se samozřejmě můžou měnit. Důležité je aby se hráči pevně drželi a nerozpojovali se.
Variace: Je možné, aby se draci honili navzájem. Hlava jednoho draka bude honit ocas druhého draka. Za každé vytažení šátku počítáme body.

Kámen nůžky papír
Hra nevyžaduje čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, lze hrát na rovné ploše nebo hřišti se středovou čarou a dvěma základními liniemi, vzdálených cca. 5 m od středu.
Hra je založena na principu „stříhání“, ale je velice obtížná na rychlé rozhodování. Důležitou roli hraje soustředěnost hráčů i rozhodčího. Účastníky rozdělíme do dvou družstev a ty se postaví proti sobě ke středové čáře. Jejich úkolem bude, na povel vedoucího, začít losovat, kdy na třetí dobu ukážou svou volbu. Kámen rozbije nůžky, nůžky rozstřihají papír a papír zabalí kámen. Pro lepší orientaci je dobré mít ruce na vzdálenost alespoň 50 cm. Poté, co všichni ukážou svou volbu, tak ten co losování prohrál, se musí otočit a dostat se co nejrychleji na svou základní čaru bez toho, aby ho vítěz doběhl. Za každé úspěšné doběhnutí je bod, což platí i při úspěšném doběhnutí.

Blbárna
Hra vyžaduje krátký čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, je zapotřebí smeták či krátká tyč pro každou skupinu, lze hrát na hřišti či louce bez velkých nerovností a kamenů.
Tato hra je založena na jiném vnímání světa, jako je houpání a otáčení. Prvním úkolem je, že se vytvoří kruh. Jeden dobrovolník jde doprostřed a dostane smeták, který drží za násadu kartáčem vzhůru. Jeho úkolem je udělat patnáct otoček o 360°, poté koště položit a překročit jej. Ostatní pouze sledují a přinejhorším dobrovolníka podpírají.
Variace: Tento úkol je těžší. Dobrovolník se připraví do polohy pro otáčení. Chytne se levou rukou za nos a pravou prostrčí skrze vzniklý otvor, tím si vytvoří „chobot“. Pravou rukou uchopí krátkou tyč a zlehka se o ni opře. Současně musí oběhnout tyč a udělat deset otoček. Poté musí obejít vyznačený bod, který je ve vzdálenosti asi 5 m a vrátit se zpět k mužstvu. Může se uspořádat štafetový závod mezi několika mužstvy.

Pád důvěry
Tato hra vyžaduje minimální čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, zapotřebí je dřevěná platforma, ale lze využít pařez či nižší zídku apod.
Je to jednoduchá a velice účinná činnost, která pomáhá k důvěře a odhodlanosti. Jako první se musí najít vyvýšené místo, ze kterého se bude padat. Pod ním se vytvoří dvě řady, vzdálené na předpažení. Hráči v řadě se musí dotýkat rameny. Ruce dají dlaněmi vzhůru a sestaví je „zipovitým“ způsobem. Mezi pažemi jednoho se nalézá paže druhého z protilehlé řady. Účastníci musí stát s jednou nohou zakročenou a hlavou mírně zakloněnou. Tím vytvoří bezpečné postavení pro chytání padajícího. Plošina vytvořená z paží musí být delší než tělo padajícího. Poté první dobrovolník vyleze na vyvýšené místo a otočí se zády k řadám, nasměrovaný doprostřed paží. Poté se ptá, jestli jsou připraveni. Skupina odpovídá, že ano a dobrovolník padá. Musí padat jako prkno, zpevněný a s připaženými rukama. Skupina mu jde rukama naproti, aby padajícího chytla s mírným zhoupnutím a vrátila zpět na nohy. Důležité je místo odkud se padá. To by nemělo být dále než 10 cm od paží a ve výšce max. 160 cm. Skupina je uspořádána tak, aby ti větší chytali hlavu a trup, a ti menší nohy. Při této činnosti jsou doporučováni minimálně dva instruktoři.

Ulička důvěry
Tato hra nevyžaduje žádný čas na přípravu, průběh hry trvá 15 min, lze provádět na rovných plochách jako je louka, hřiště a lesní cesty.
Tato aktivita vypadá zprvu velice jednoduše, a to může znamenat zvýšený zájem a motivaci pro další aktivity tohoto druhu. Z účastníků vytvoříme dvě řady, které budou od sebe vzdáleny asi 80 cm, čímž vznikne ulička důvěry. Úkolem dobrovolníka je, aby se postavil tak 15 m od uličky a co nejrychleji ji proběhl. Problém je ale v tom, že účastníci v řadách předpaží a uzavřou tak cestu. Jejich úkolem je ruce zvednout až těsně před běžcem. Před rozeběhnutím se běžec zeptá skupiny, zdali je připravena, když zazní odpověď ano, běžec se rozebíhá a v nejvyšší rychlosti probíhá uličkou za zvedání rukou. Později se vyhodnotí, zda běžec zpomalil. Ze začátku je lepší si uličku projít rychlou chůzí, aby se všichni naučili zvedat v čas ruce.
Variace: Většího efektu dosáhneme, když se ulička probíhá se zavřenýma očima. Nebo tím, že uličku rozšíříme a probíhají dva jedinci zároveň, ale opačnými směry.

Cesta tmou
Hra nevyžaduje žádný čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, zapotřebí jsou šátky pro polovinu skupiny, lze hrát všude, kde může projít vidoucí člověk
Ve skutečném životě se nám může stát, že potkáme nevidomého a budeme mu pomáhat s vysvětlením cesty. Další podobná situace může nastat, když půjdou dvě skupiny v noci a budou mít jen jednu svítilnu. Tato hra má stejný ráz. Rozdělíme členy do dvojic. Jeden z dvojice bude mít zavázané oči a druhý ho povede. Cestu určuje instruktor. Ta je zvolena tak, aby obsahovala množství překážek. Ti, co vidí, musí dávat velký pozor a navigovat správně, aby celou trasu prošli bezpečně. Role se poté prohodí.
Variace: Nastane-li situace, že nemáme sudý počet hráčů, je možné utvořit trojice, kde dva budou mít zavázané oči a jeden je povede. Další obměnou je, že vidoucí vede nevidoucího jen pomocí povelů, a nijak se ho nedotýká. Jiná varianta nastane, když vidoucí nesmí mluvit a naviguje pomocí doteků. Anebo většina ze skupiny bude mít zavázané oči a jen dva budou vidět. Ti musí provést ostatní terénem do bezpečí, ale nesmějí se s nimi domlouvat pomocí slov. Můžou použít jiné zvuky. Další pravidlo je, že se nesmí nikoho dotknout a skupina rovněž nesmí mluvit. Skupinka dostane 5 min na přípravu strategie.

Gordická uzel
Hra nevyžaduje žádný čas na přípravu, průběh hry trvá 30 min, lze hrát prakticky kdekoliv.
Skupina utvoří kruh tak, aby se všichni dotýkali ramen. Všichni jsou požádáni, aby předpažili levou ruku a uchopili někoho ze svých spoluhráčů. Samozřejmě to nesmí být soused ani po pravé ruce, ani po levé. Tento úkon se poté provede i s pravou rukou. Je možné provádět i se zavřenýma očima. Je utvořen gordický uzel. Cílem je se pokusit rozmotat bez toho, aby se někdo pustil. Jestliže se podaří uzel rozmotat a postavit se opět do kruhu, dle legendy nám bude Asie ležet u nohou a budeme zapsáni do desek města Gordia. Jestliže se ale stane, že uzel nejde za žádnou cenu rozmotat, instruktor může povolit jeden spoj, který se zdá být tím nejhorším a pokračuje se dál. V této hře je důležitá trpělivost a schopnost hledat řešení. Ve hře se může měnit držení rukou, ale nesmí se rozpojit.
Variace: Lze určit časový limit pro řešení či vytvoření soutěže pro několik družstev. Při větším počtu hráčů je možné jedno spojení přerušit a umožnit vytvoření řady.

Monstrum
Nevyžaduje čas na přípravu, průběh trvání hry je 30 min, lze hrát na jakékoliv ploše bez překážek.
Cílem je vytvořit monstrum, které se bude dotýkat země určitým počtem končetin. Toto monstrum tvoří jeden celek, umí vydávat hrozné zvuky a může překonat nějakou vzdálenost. K určení počtu končetin nám poslouží vzorec. Od celkového počtu končetin odečteme dvě. To znamená, že třeba patnácti členná skupina vytvoří monstrum o třinácti končetinách apod. Monstrum musí překonat vzdálenost minimálně 5 m a všichni, kdo ho tvoří, s ním musí být v kontaktu. Stane-li se, že se někdo odpojí, vrací se zpět na startovní čáru. V průběhu pohybu se nesmí měnit končetiny, které jsou v kontaktu se zemí.
Variace: Můžeme určit limity jak pro přípravu, tak pro přesun. Nebo můžeme zadat, jaké končetiny se budou dotýkat země. Pro zvětšení obtížnosti můžeme snižovat počet končetin, kdy vytvořené monstrum bude muset například přenášet nějaký předmět.

Klávesnice
Hra je minimálně náročná na přípravu, průběh hry trvá 45 min, je zapotřebí vytvořit čísla od jedné do třiceti a lano na vymezení prostoru, lze hrát na rovné ploše, kde vytvoříme čtverec o velikosti 10 x 5 m, ve kterém položíme čísla. Čísla musí být od sebe vzdálená alespoň 80 cm od vyznačených hranic.
Úkolem družstev je co nejrychleji spojit všech třicet čísel. Činnost je řízená určitým programem, který určuje pořadí a druh operací. Skupina se musí dotknout jakoukoliv částí těla všech čísel od 1 do 30. Na „klávesnici“ může být vždy jen jedna osoba. Cílem je dosáhnout co nejrychlejšího času během pěti pokusů v limitu 30 min. Čas se začíná měřit vkročením prvního člena na klávesnici a opuštěním posledního.
Variace: Lze uspořádat jako štafeta. Čísla můžeme zaměnit za písmena a budou se řadit podle abecedy či jiného kritéria.

Člověče, nezlob se
Fyzická zátěž: stupeň 3; psychická zátěž: stupeň 2; čas na přípravu a průběh 10 min až 1 hodina; počet instruktorů na přípravu 1 a na hru 1; počet hráčů 12-35; louka; lano, hrací kostka pro každé družstvo
Před účastníky se začnou číst „neznámá“ pravidla člověče nezlob se. Nedostatek figurek lze nahradit vlastními prostředky-účastníky. Na louce se lanem vyznačí zvětšený plánec v průměru tak 50 m, aby bylo možné vyvinout dostatečnou rychlost. Rozdělení hráčů do družstev vhodným způsobem. Rovnoměrně se na pole vymezí pole pro nasazování do hry a pole pro ukončení hry (domečky). Cílem hry je dostat hráče z chlívečků do domečků. První hráč hází kostkou, dokud mu nepadne šestka, podaří-li se to, tak hází znovu a tím určí počet kol pro oběhnutí do domečku. Číslo oznámí a vybíhá. Hází další hráč. Padnou-li dvě šestky, hází dál a počítá se součet obou hodů. Na dráze se hráči vyhazují tak, že se dotknou rukou dobíhaného. Ten se vrací zpět do chlívečku. Kdo bude mít všechny hráče v domečku první, vyhrává. Je dobré kontrolovat hráče, aby vybíhali hned po hodu, aby nemohli kalkulovat a čekat až přeběhne někdo rychlejší, nebo aby nevyběhli za někým, koho můžou vyhodit.
Variace Možno hrát i na menším okruhu, ale pak je nutné upravit pravidla, že je jeden hráč z družstva na trati. Obměna Es bolzen ečevolč, kdy se běhá pozpátku.

Hry bez hranic
Fyzická zátěž 1, psychická 3; na přípravu 15 min a na průběh 2,5 hod; instruktorů na přípravu 2 a na realizaci 1; místnost; večer; etnická hudba.
<p>Hráči jsou volně rozptýleni po místnosti a je jim vysvětleno, že budou navštěvovat různé národy a poznávat a zkoušet jejich seznamovací obřady. Poté přistoupíme k uvádění seznamovacích pozdravů. Každý pozdrav je uveden stručným příběhem a následně je předveden. Pustí se hudba, která by měla evokovat daný národ. Průběh je ponechán na hráčích. Při pozdravu by se měl každý hráč seznámit s několika partnery. Do hry by se měli zapojit i instruktoři, kteří budou pomáhat při prvotním ostychu. Pozdravy by se měly stupňovat od mírnějších doteků po doteky. Důležité jsou sympatie. Na závěr necháme čas na tanec.</p>
<p>Náměty:</p> <p>Afrika - Vzájemné probírání ve vlasech a zkoumání lebky, obličej a posazení hlavy a krku. Rusko a Řecko - Přiložení ruky na srdeční krajinu, pohled z očí do očí a vzájemné představení se. Tibet - Pomalu přiložíme ucho na ucho a dlouze nasloucháme. Indie - Pohled z očí do očí, čela se přibližují, až se dlouze dotknou. Snaha vidět třetím okem. Jižní Amerika - Provádíme tření zad o sebe, protahování, natírání a při velké sympatii si vyměníme svršky. Čína - Dotýkáme se navzájem bosými chodidly, výraznou sympatii můžeme vyjádřit propletením nohou až k zaplétání stehů. Mongolsko - Navzájem se očicháváme od dlaní a postupně nahoru až k nosní dírci, kde můžeme cítit vůni dechu druhého. Atlantida - Vždy jeden naslouchá tlukotu srdce toho druhého v poloze jím vyhovující. Eskymáci a Nový Zéland - Tření nosů. Francie - Dvojí políbení na líčka. Korea - Stojíme čelem k sobě, spojíme vzájemně dlaně vzpažených rukou, dlaně máme stále spojené a pomalu upažíme, očima vznikne z palců a ukazováčků okénko ve tvaru srdce, pohlédneme na sebe zblízka skrze okénko. Poté přejdeme opět do upažení a vzpažení s dlaněmi stále spojenými za neustálého očního kontaktu.</p>